370

AYUR VEDIC PRECEPTOR.

An Easy Way to Learn Ayur Veda.

ஆயுர்வேத ஆசான்.

ஆயுர்வேதத்தைச் சுலபமாய்க் கற்கும் நெறி.



பண்டிட் - S. R. நமசிவாய ராஜயோகி,
சுதேச வயித்தியம், திருக்கழுக்குன்றம்.

ஸ்ரீ சாது இரத்தின சற்குரு புத்தகசாலை,
பார்க் டவுன் (P. O.), சென்னை.

விலை ரூபாய் இரண்டு.

AYUR VEDIC PRECEPTOR.

An Easy Way to Learn Ayur Veda.

ஆயுர்வேத ஆசான்.

ஆயுர்வேதத்தைச் சுலபமாய்க் கற்கும் நெறி.



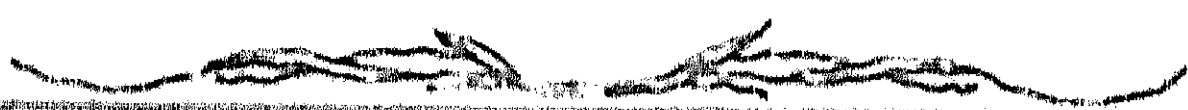
பண்டிட் - S. R. நமசிவாய ராஜயோகி,
சுதேச வயித்தியம், திருக்கழுக்குன்றம்.

ஸ்ரீ சாது இரத்தின சற்குரு புத்தகசாலை,
பார்க் டவுன் (P. O.), சென்னை.

விலை ரூபாய் இரண்டு.

AYUR VEDIC PRECEPTOR.

(TAMIL)



ஆயுர்வேத ஆசான்

ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தைச் சுலபமாகக் கற்கும் நெறி.



ஆசிரியர் :—

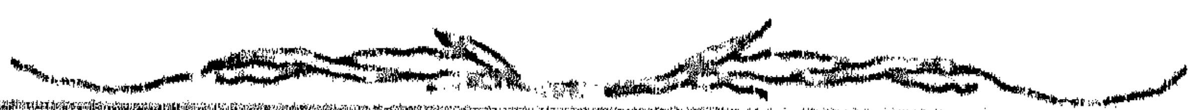
பண்டிட் - S. R. நடேசையா ராஜுபோரீ.

சுதேச வைத்தியர்,

திருக்கழுக்குன்றம்.

AYUR VEDIC PRECEPTOR.

(TAMIL)



ஆயுர்வேத ஆசான்

ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தைச் சுலபமாகக் கற்கும் நெறி.



ஆசிரியர் :—

பண்டிட் - S. R. நமசிவாய ராஜுபோரி.

சுதேச வைத்தியர்,

திருக்கழுக்குன்றம்.

ஓம்.

ஆயுர்வேதத்திற்கு ஆசாரிய புருஷர்களாகிய பதினென் சித்தர்கள் அடைந்த திவ்விய ஸ்தலங்கள்.

விருத்தம்.

ஆதிகாலத்திலே தில்லையிற் திருமூலர்
அழகர்மலை ராமதேவர்
அநந்த சயனத்திலே கும்பமுநி இடைக்காடர்
அருணை கருவூரார் கருவூர்

வாத வேளூரினில் தன்வந்திரி குதம்பையர்
மாயூரம் எட்குடியிலே
வான்மீகர் திருவாரூர் தன்னிலே கமலமுநி
வடவேங்கடம் கொங்கணர்

ஸேது ராமேஸ்வரம் தன்னிலே பதஞ்சலி
சீர்காசி நந்தி தேவர்
தென்பழநி போகரும் பாம்பாட்டி முதுகுன்றம்
சேல்முநி பரங்குன்றிலும்

சோதி ரங்கத்திலே சட்டமுநி மதுரையில்
சுந்தரானந்த தேவர்
தூய கோரக்கரும் பேரூர் சமாதியே
துலங்கு கோயில் களிதுவே.

நோயற்ற வாழ்வே



குறைவற்ற செல்வ

ஆயுர்வேத ஆசான்

(ஆயுர் வேதத்தைச் சுலபமாய்க் கற்கும் வழி)

நூலாசிரியர்:-

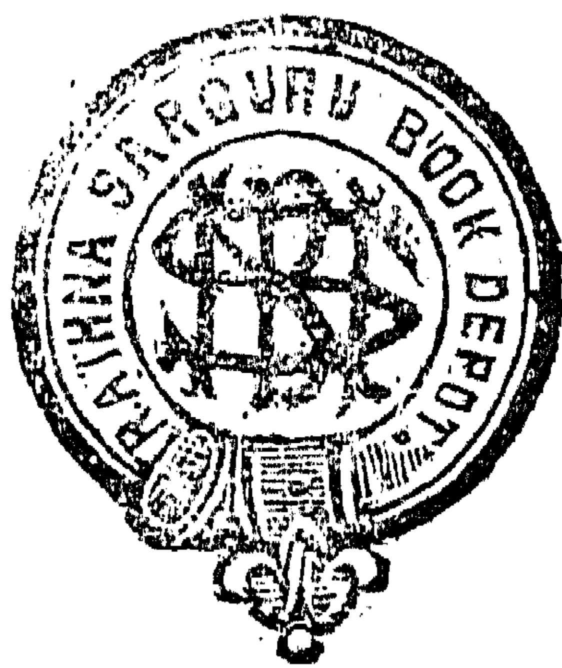
பண்டிட் - **S. R.** நமசிவாய ராஜயோகி,

சுதேச வைத்தியம், திருக்கழுக்குன்றம்.

சிறப்புப்பாயிரம்:-

தேவகோட்டை உபய வேதாந்த மஹா வித்வான்

ஸௌந்தர ராஜய்யங்கார் ஸ்வாமிகள்.



ஸ்ரீ சாது இரத்தின சற்குரு புத்தகசாலை,

நெ 3-34, நயினியப்ப நாயக்கன் வீதி,

பார்க் டவுன் (P.O.), சென்னை.

"எல்லாரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன் றறியேன் பராபரமே"

-தாயுமானவ

ஓம்.



சமர்ப்பணம்.

அகில லோக நாயகியாய், அண்ட பிண்ட சராசரங்களனைத்தையுமீன்று-அளித்து-அழிக்கும் தன்மையளாய், அகந்தைக் கிழங்கை அகழ்ந்து எடுக்கும் தொழும்பர் உளக்கோயிலொளி விளக்காய், அலைகடல் சூழ்ந்த புவனங்கள் யாவற்றையும் கடந்த சிவயோகிகளது திருவுள்ளத்தில் அழகொழுக எழுதிப்பார்க்கும் உயிர் ஓவியமாய், அடியேனுக்கு உறுதுணையாய், உபாசனா மூர்த்தியாய் எழுந்தருளும்

ஸ்ரீ இராஜ ராஜேஸ்வரி அம்பாளது

திருவடிப்பொற்றாமரைகளில் இச்சிறு நூலை பய பக்தி விஸ்வாசத்தோடு சமர்ப்பிக்கின்றேன்.

நமசிவாயன்.



ஓம்

ஆயுர்வேதத்திற்கு ஆசாரிய புருஷர்களாகிய

பதினெண் சித்தர்கள்

அடைந்த ஸ்தலங்கள்.



சித்தர்கள்.	திவ்ய க்ஷேத்திரங்கள்
1. இராமதேவர்	அழகர்மலை
2. திருமூலர்	சிதம்பரம்
3. கும்பமுநி	அநந்த சயனம்
4. வான்மீகமுநி	எட்டுக்குடி
5. இடைக்காடர்	திருவண்ணமலை
6. தன்வந்திரி	வயிதீஸ்வரன் கோயில்
7. மச்சமுநி	திருப்பரங்குன்றம்
8. கமல முநி	திருவாரூர்
9. போகர்	பழநி
10. கொங்கணர்	திருப்பதி
11, நந்தீசர்	காசி
12. பதஞ்சலி	சேது
13. கோரக்கர்	பேரூர்
14. சட்டமுநி	ஸ்ரீரங்கம்
15. பாம்பாட்டி சித்தர்	விருத்தாசலம்
16. குதம்பை சித்தர்	மாயவரம்
17. கருவூரார்	கருவூர்.
18. சுந்தரர்	மதுரை



ஓம்.

ஆயுர்வேத ஆசான்.

விஷய அட்டவணை.



சற்குரு சஹாயம்

நான்முகம்.

"எப்பொருள் யார் யார் வாய்க் கேட்பினும்
அப்பொருள் மெய்ப்பொருள் காண்பதறிவு" (குறள்.)

உலகத்திலே மனுஷ்ய கோடிகள் இகபர சாதனங்களைப் பெறுதற்கு,கல்விச் செல்வம்- பொருட் செல்வம்- அருட் செல்வம் இம்மூன்றும் அவசியம் வேண்டியிருக்கிறது. இவற்றுள் பொருட் செல்வம், சமுத்திரத்தில் உண்டாகும் நீண்ட அலைகள் போல் நிலையற்றது. மற்ற இரண்டினுள் கல்விச் செல்வத்தினாலே திரு அருட் செல்வத்தை அடையலாம். ஆனால், கல்விச்செல்வத்துள், ஜீவனோபாயக் கல்வி யென்றும் ஆத்மார்த்தகல்வி யென்றும் இருவகை யுடைத்து. ஜீவனார்த்த கல்வி, பெண்டு பிள்ளைகளைக் காப்பற்றப் பொருள் சம்பாதிக்க இயலும்; ஆத்மார்த்த கல்வி, கடவுளது திரு அருட் பேற்றினை அடைந்து, மோக்ஷத்தை அடையச் சாதனமாகும். இவ்விரு வகைக் கல்விக்கும் மனுஷ்ய சரீரமே முக்கியம். மனுஷ்ய சரீரத்தை விட விலையுயர்ந்த பொருள் வேறொன்றும் கிடையாது. இந்த சரீரத்தைப் பொன் மாளிகை என்றும், ஈசன் நடமாடும் திருக்கோயிலென்றும் அறிவுடையோர் கூறுவர். இச்சரீரத்தைப் பொன்னுக்கு மேலாகப் போற்ற வேண்டியது நமது

கடமை. இவ்வருமையான சரீரத்துக்கு ஊண் - உறக்கம்- கர்மம் இவற்றின் இயல்பாலும் - மாறுபட்டாலும், பூர்வ வினை சம்பந்தத்தாலும், பிணி- மூப்பு - துன்பம் - சாக்காடு முதலிய கஷ்டங்கள் உண்டாகின்றன. இவ்வுண்மை உணர்ந்த பெரியோர்கள், தெய்வ சிந்தனையோடு, சற்குருநாதன் திரு அருள் பெற்று, ஐம்புலச்சேஷ்டைகளை அறுத்து, ஊண் - உறக்கம் காமம்-வெகுளி-மயக்கம் இவற்றை நீக்கிக் காய கற்பமுண்டு, கற்ப கோடிகாலம் மரண பயமின்றி, இன்ப நிலைபெற்று வாழ்கின்றார்கள். மாய வலையிற் சிக்குண்ட நாம், சரீர தத்துவத்தின் உண்மையினை அறியாது, உண்பதற்கும் - உறங்குவதற்கும் - உலக போகங்களை அனுபவிப்பதற்குமே இம்மானிட ஜென்மம் எடுத்தோமென்று மகிழ்ந்து, மெய்ம்மறந்து, இராப்பகல் பாடுபட்டு உழைத்து, பிணி - மூப்பு—துன்பம்-சாக்காடு முதலிய கஷ்டங்களை உடனுக்குடன் அடைந்து வருகின்றோம்.

"உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென் றிருந்தேன்
உடம்பினுக்குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புளே உத்தமன் கோயில் கொண்டானென்று
உடம்பினை யானிருந் தோம்பு கின்றேனே"

(திருமந்திரம்.)

எனத் திருமூல நாயனார் கூறியதை உற்றுநோக்குங்கள்.

தர்மார்த்த காம்ய மோக்ஷ சாதனங்களை அடைவதற்குத் துணைக் கருவியாயுள்ளது மானிட சரீரம் ஒன்றே. இந்தச் சரீரத்தை அநித்தியமான உலகவாழ்க்கையில் பாழ்படுத்தாமல், முறைப்படி நடந்து வந்தால், நோயற்றவாழ்வும் நீண்ட ஆயுளும் பெற்று, கடவுளது திரு அருட் பிரசாதத்தையும்சற்குருநாதன்

அருளையும் அடையலாம். நமது முன்னோர்களாகிய முனிவர்கள் சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க வேண்டுமென்ற நோக்கத்தோடு, கர்ம காண்ட மூலமாக, நாம் தினசரி அனுஷ்டிக்கவேண்டிய விதிகளை நிர்த்தாரணம் செய்திருக்கிறார்கள். நாம் அவற்றை அலக்ஷியம் செய்கிறோம்; சரீரத்தின் இயல்பைச் சரியாக உணராமல், உலக போகங்களை சரீர தத்துவங்களுக்கு மீறி அநுபவிக்கின்றோம். அதனால், போஷணையின்மையால் நமது சரீரம் வாடி மெலிந்து, வலிவு குறைந்து நிற்கவேண்டி இருக்கிறது. சரீரத்துக்குக் கஷ்டம் சேர்ந்தால், நாம் சேகரித்த பொருளுக்கு நஷ்டம்; அதனோடு மனதுக்கும் வருத்தம்.

சரீரம் நோய் வாய்ப் பட்டுத் தளர்ந்து நலிவடையும் போது, அதன் சிகிச்சைக்கு ஏராளமான பணத்தைச் செலவு செய்தும் பயன்படாது வருந்துவதைவிட, சரீரத்துக்கு நோய் வராமல், நமக்கு நியமித்துள்ள ஆகார வியவகாரங்களைச் சாஸ்திரோக்தமாகச் செய்வது சாலவும் நன்று. சரீரத்துள்ளிருக்கும் கருவிகள் கெடுதி அடைந்தால், அவைகளைச் சரிப்படுத்த முடியாது. மனுஷ்ய சரீரம் சந்திரனைப்போல நிமிஷந்தோறும் வளர்ந்தும் குறைந்தும் வரும் இயல்பினையுடையது. மனுஷ்யர்களின் செய்கைகளினால், சரீரத்தின் உயிர் நிலையானது நிமிஷந்தோறும் குறைந்து வருகின்றதேயன்றி வளர்கிறதில்லை. அஃதாவது, மனுஷ்யர்கள் தினந்தோறும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் காலனுக்கிரையாகிக் கொண்டே வருகிறார்களென்பதை அநுபவத்தில் ஒவ்வொருவரும் அறியலாம்.

சரீரம் அன்ன மயத்தால் நிலைபெற்று வருகிறது. அன்ன மயமே பிராண மயம் என்பார் பெரியோர். அவ்வன்னமும் அளவுக்கு மீறின், அதுவே கொல்லும். அன்னத்தை

அமுதமாக்கிச் சரீரத்தை நிமிஷத்துக்கு நிமிஷம் வளர்க்க வல்ல ஜீவனக் கருவியே, சரீரத்தின் உயிர் நிலையாகும். இந்த உயிர் நிலையானது ஊண்-உறக்கம்-காமம் இவற்றின் மாறுபாட்டினால் கெடுதி அடையும்போது, சரீரத்திலுள்ள இரத்தமும் பலமும் குறைந்து, நரம்புகள் யாவும் தளர்ச்சி அடைந்து, சரீரம் அழிந்து விடுகிறது. சரீரத்தை அளவுக்கு மீறி உழைக்கும்படி விட்டால், சரீர பலம் குறைந்து விடும். உழைப்புக்கேற்ற ஆகாராதிகளை உண்டு, சரீரத்தைக் குறைய விடாது காப்பாற்றி வரின், சரீரம் சீக்கிரம் அழிந்து போக வழியிராது. சரீரத்தை வளர்க்கும்போது உயிரும் வளரும். சரீரம் உறுதிபெற்று, ஆயுள் விருத்தி பெற வேண்டுமானால், சரீரத்திலுள்ளிருக்கும் இரத்தம் சுத்தியாக வேண்டும். சரீரம் உறுதியாவதோடு, மனதும் உறுதியாயிருத்தல் வேண்டும். மனம் தளர்ந்தால், சரீரம் தளர்ச்சி அடையும். சரீரத்திலுண்டாகும் வியாதிக்குச் சிகிச்சை உண்டு. மனோ வியாதிக்குச் சிகிச்சை கிடையாது. ஆதலால், சரீரத்துக்கு அதிக உழைப்பும், மனதுக்கு அதிக கவலையும் கூடாது. சரீரத்தில் இரத்த சுத்தியும் இரத்த விருத்தியும் உண்டாக வேண்டும்.
"பெண்களை விழைந்தார் பேராபத்துக் குள்ளாவார்")

என்கிற முதியோர் வாக்கின்படி, விஷயசுகத்தில் அதிகமாக மனதைச் செல்லவிடப்படாது. உண்டி-உறக்கம்-போகம் இம் மூன்றும் அளவுக்கு மீறின் ஆபத்தைத் தரும். தேரையர் கூறிய நோயணுகா விதியில், மலஜலத்தை, அடக்காமலும் விந்தை காலதேசவர்த்தமானமின்றி அளவுக்கு மீறி விடாமலும், லைக் காய்ச்சி, மோரைப் பெருக்கி, நெய்யை உருக்கி, உண்பவர்கள் பேரைக் கேட்டாலே, சகல வியாதிகளும் பஞ்சாய்ப் பறந்தோடிப்போமென்றார். தவிரவும், இச் சிறு புத்தகத்தில்

நோயற்ற இன்ப வாழ்வு அனுபவிக்கச் சில விதிமுறை
கூறி யிருக்கிறோம். இதை அனுஷ்டானத்துக்குக் கொ
வருவோர் காலனையும் வெல்லலாம்.

மனுஷ்ய தேகத்தில் புளிப்புச் சத்தும் சுண்ணும்புச்
தும் இருக்கின்றன. அவை மிகினும் குறையினும் நே
செய்யும். நெற்றி வியர்வை கீழே விழப் பாடு படுவோர்
இவ் விரு சத்துக்களும் சமத்துவமா யிருக்கும். அவர்களு
நோய் என்கிற துன்பம் கிடையாது. வேலை ஒன்றுமில்
மலும், தேகப் பயிற்சி செய்யாமலும், வேளைக்கு வே
மேதான்மத்த ஆகாரம் உண்டு, நித்திரா தேவியுடன் ச
வாசம் செய்வோர்க்கு, புளிப்புச் சத்து அதிகம் இருக்கு
அவர்கள் பலவித ரோகங்கட்குட்பட்டு வருந்தித்
ஆயுளைக் காலனுக்கு இரை யாக்குவார்கள். ஈதறிந்தே,

"அற்றலள வறிந் துண்க அஃதுடம்பு
பெற்றா னெடிதுய்க்கு மாறு"

(திருக்குற

எனத் திருவள்ளுவதேவர் தமது தமிழ் வேதமா
திருக்குறள் 95-ம் அதிகாரம் மருந்து 3-ம் குறள
திருவாய் மலர்ந்தருளியிருக்கிறார். முன் உண்ட உ
ஜீரணமாகி, நல்ல பசி எடுத்த பின்னே, சாப்பிடு
வேண்டும். நாம் உட்கொள்ளும் ஜலமும் சுண்டக் காய்
ஆற வைத்துச் சாப்பிடல் வேண்டும். நெருக்கமான பட்டி
வாசங்களில் பிராண வாயுவை (Oxygen) அதிகமாகக் கொ
டிருக்கும் சுத்தமான காற்றும், சுத்தமான ஜலமும் கி
யாது. அதனால் பட்டிண வாசிகள் அநேகர் பலப்பல வி
திகளுக்குட்பட்டு (Doctor, வயித்தியர் வீட்டுக்கு அலைந்
பணத்தை ஏராளமாகச் செலவு செய்து, சரீரம் கெட்
அற்ப ஆயுளில் அந்தகன் சந்நிதிக்கு ஆளாகிறார்கள்.

மானிட சரீரத்தின் மஹத்வத்தை அறிந்தபெரியோர்கள், காய கற்பங்களால் தம் சரீரத்தைப் பலப்படுத்திக்கொண்டு, யோகாப்பியாசிகளாய், கற்ப கோடிகாலம் இப் பூமியில் ஜீவித்திருந்ததாக அநேக சாஸ்திரங்கள் சொல்லுகின்றன. நோயில்லாவாழ்வும் பூர்ணாயுளும் விரும்பும் குடும்பத்திலுள்ளவர்கள், பெரியோர்களால் விதிக்கப் பெற்ற நித்ய கருமானுஷ்டானங்களைத் தவறாது செய்து, தளர்ச்சி யடையும் சரீரத்தைக் கெட்டிப் படுத்தி, நீண்ட ஆயுள் பெற்று வாழலாம். அதற்குச் சரீரத்தினுள்ளிருக்கும் ஜீவனாங் கருவிகளை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருக்கவேண்டுவது அவசியம். ஜீர்ண உறுப்புகள் பலஹீன மடைந்தால், ஜீவாத்மாவின் அச்சாணி சுழன்று, அதன் வேர் தாக்கப்பட்டு, பலவித ரோகங்களால் வருத்தம் அடைந்து, ஆயுள் குறைந்து விடுகிறது.

மனுஷ்ய கோடிகளுக்கு வயது 100 என்றும் 120 என்றும், நமது இந்து சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. மேல் நாட்டில் வசிப்போருக்கு 120க்கு மேல் 140-150 என்றும், சீன தேசத்தவருக்கு 250 வரை உண்டென்றும் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. அந்தந்த தேசத்து சீதோஷ்ண நிலையும், சரீரத்தைப் போஷிக்குந்தன்மையும், அவரவர்களது தொழிலும், வறுமையும வயது நிர்ணயத்துக்குக் காரணமென்றே சொல்லவேண்டும்.

"ஈராறு கால்கொண் டெழுந்த புரவியைப்
பேராமற் கட்டிப் பெரிதுணவல்லிரேல்
நீராயிரமு நிலமா யிரத்தாண்டும்
பேராது காயம் பிரான் நந்தி யாணையே". (திருமந்திரம்)

என்றார் திருமூலர். இதனால், வயது நிர்ணயம் தத்தம் செய்கையினால் ஏற்படுகிறதெனத் தீர்மானிக்க வேண்டி யிருக்கிறது.

இத் தகைய அற்புத விஷயத்தை நமக்குப் போதிக்குந் தன்மையது ஆயுர்வேதம் ஒன்றே. இஃது கடவுளால் அருளிச் செய்யப்பெற்ற வேதங்களின் உப பிரிவுகளில் ஒன்றாகும். இவ் வுபபிரிவினையை அநுசரித்து, மஹரிஷிகள், நாம் தினசரி அநுசரிக்க வேண்டிய கருமங்களையும், அதனால் நாம் அடையும் சரீராரோக்கியத்தினையும், சரீர தத்துவங்களின் மாறு பாட்டால் நேரும் கோளாறுகளையும், அதற்குரிய சிகிச்சைகளையும், சுருதி-ஸ்மிருதி-உபநிஷத்துக்கள் மூலமாக வடமொழியில் அருளிச் செய்திருக்கின்றார்கள். அவற்றின் சாராம்சத்தை தேரையர்-தன்வந்திரி பகவான்-அகஸ்தியர்-போகர்-கொங்கணர் முதலிய சித்தபுருஷர்கள் தென் மொழியில் சொல்லி யிருக்கிறார்கள்.

இவ்வளவு பெருமைவாய்ந்த ஆயுர் வேதம் இக்காலத்தில் தூண்டிவிட்ட விளக்கு போல் ஒளி மயங்கிக் கிடக்கும் காரணம் பலவாயினும், அரசாங்கத்தாரது ஆதரவின்மையே முக்கிய காரணமென்னலாம். ஒவ்வொரு அரசாங்கமும், தத்தமக்கு ஆதிக்கியம் பெறுங் காலத்தில், தங்கள் தங்கள் மதாசாரக் கொள்கையினையும் கல்வியினையும் வியாபாரத்தினையும் அபிவிருத்தி செய்வதற்கு ஆதரவு தேடுவது இயற்கை. அவ்வாறே, நமது அரசாங்கமும் ஆங்காங்கு வயித்திய சாலைகளையும் கல்விச் சாலைகளையும் நியமித்து, தத்தம் மேனாட்டு முறையைப் பரப்புகின்றார்கள். உயர்தர இந்திய மக்களும் மேனாட்டு வயித்திய முறையைக் கற்று, டாக்டர்களெனப்பட்டம்பெற்று, ஆயிரக்கணக்காகப்பொருள் சம்பாதிக்கிறார்கள். ஏழைக் குடிகளும் மேனாட்டு வயித்ய முறையிற் சிகிச்சை செய்யும் வயித்திய சாலைக்குச் சென்று, இலவச சிகிச்சை செய்து கொள்ளுகிறார்கள். உயர்தர இந்திய உத்தியோகஸ்தர்

களும் சீமான்களும், தம் சவுகரியத்தை உத்தேசித்து, மேனு ட்டு வயித்திய சிகிச்சை செய்து கொள்ளப் பிரியப்படுகிறார்கள்.

இக் கலி காலம் விபரீதமாக மாறி வருகிறது. மேனாட்டு வயித்திய சிகிச்சையில் ஊசி குத்தி மருந்தேற்றுமுறை-போடோ படமெடுத்து சரீரத்தினுள்ளிருக்கும்வியாதிகளை அறிதல்-மின்சார சக்தியினால் வியாதிகளை நீக்குதல்-இரத்தத்தை எடுத்துப் பரிசோதித்தல் முதலிய பல விசித்திர சிகிச்சைகள் பரவி வருகின்றன. இது போதாமல், அமரிக்க மாது ஸ்ரீமதி மார்கெட் சாங்கரே என்பவர், உலகப் பொருளாதார நெருக்கடியைப் போக்குவதற்குக்“கர்ப்பத்தடை” என்னும் விசித்திர முறையைப் பரப்பி வருகிறார். இதனால் சரீரத்துக்கு எவ்வளவு கெடுதி நேரும் என்பதை இம் முறையை நம்பும் ஏழை மக்கள் அறிந்து கொள்ளும் காலத்தை எதிர்பார்க்கலாம்.

தவிர, மனுஷ்யகோடிகள் ஸ்திரீ புருஷ சம்வர்க்கத்தினால் குழந்தைகளைப் பெறுவதற்குப் பதிலாக, முட்டைகளை இன்குவேட்டர் யந்திரங்கள் மூலமாக அடைகாத்துக் குஞ்சுகளைப் பொரிக்க வைப்பதுபோல, இன்குவேட்டர் மூலமாகமனுஷ்யக் குழந்தைகளை உண்டாக்கும் காலம் சீக்கிரம் ஏற்படப் போகிறதென்று, ஏரவ்-பண்டிட்-பேர்ட்மாண்டு என்கிற ரசாயன சாஸ்திர நிபுணர் ஜோசியம் சொல்லுகிறார். இத்தகைய விபரீத புத்தியையும் யோசனையையும் பார்க்கும் பாமர ஜனங்கள் ஆச்சரிய முறாமல், வேறு என்ன செய்ய முடியும்?

பாரத தேசத்திற் பிறந்து, பாரத உப்பைத் தின்று வளர்ந்தவர்களாகிய நம்மவருட் சிலர், தற்கால மேனாட்டு நாகரீகச் சேற்றில் அழுந்தி, அன்னிய நாட்டு நடையுடை பாவனைகளிற் பயன்று, நாம் யார்? மதம் என்பதென்ன? சாதி

யேது? சமயமேது? ஆச்சார அநுஷ்டானங்கள் யாவை? கர்
எங்கே? புண்ணிய பாவம் எப்படி யிருக்கும்? பெரியே
யாவர்? சாஸ்திரம் யாது? எல்லாம் கட்டுக்கதை! எவ
ஒருவன் நம்மை அடக்கி ஆண்டு, ஏமாற்றிப் பொருள் பறிக்
செய்துள்ள சூழ்ச்சி; அப்பன் எதிர்ப் பட்டான்; ஆத்தா
மதப்பட்டாள்; நான் புறப் பட்டேன்; இவை யாவும் இயற்
பிதா மாதாக்கள் என்போர் யாவர்? அவர்களுக்கும் நமக்கு
என்ன சம்பந்தம்? மேனாட்டாரே தெய்வப் பிறவிகள்! அ
கள் வாக்கே தெய்வ வாக்கு! அவர்கள் ஆசாரமே சதாசார
என்று விதண்டாவாதம் பேசித் திரியும் போலிகள் பர
வரும் இக் காலத்தில், ஆயுர் வேத சாஸ்திரிகளுக்கு என்
பெருமை உண்டாகப் போகிறது? அவற்றை முன்னுக்கு
கொண்டு வர எந்த ஆண்மகன் முன் வருவான்? அதனை ஆத
போரும் அப்பியசிப்போரும் எங்கிருந்து வருவார்கள்? ஆ
னும், கிராமங்களில் வாசம் செய்யும் வயது முதிர்ந்தோர்க
இன்னும் பழைய ஆச்சாரத்தைக் கைவிடாது, ஆயுர்வேத வை
தியத்துக்கு உயிர் ஜலம் வார்த்து வருகிறார்கள்.

யதா யதாஹிதர்மஸ்ய க்லாநிர்பவதி பாரத
அபயுத்தா நம்தர்மஸ்ய ததாத்மாநம் ஸ்ருஜாம்யஹம்
பரித்ராணாய ஸாதூநாம் விநாஸாய சதுஷ்க்ருதாம்
தர்மஸம்ஸதாயநார்த்தாய ஸம்பவாமி யுகேயுகே!

(ஓ பாரதா! எப்பொழுது (வேதோக்த) தர்ம
துக்குக் குறைவும் அதர்மத்துக்கு விருத்தியும் உண்ட
கின்றதோ? அப்பொழுதெல்லாம் நானே அவதரிக்கிறேன்.)

(ஸாதுக்களை ரக்ஷிக்கு நிமித்தம் அதர்மம் செய்யும் பா
களை அழிக்கும் பொருட்டும், தர்மத்தை நிலை நிறுத்து

பொருட்டும், யுகங்கள் தோறும் பிறந்து கொண்டே யிருக் கிறேன்.

என்று பகவான் பகவத்கீதையில் ஞானயோக **4-வது** அத்தியாயத்தில் **7-8-**வது ஸ்லோகத்தில் உபதேசிக்கிறார்.

தர்மம் குறைந்து அதர்மம் மேலிடுங் காலத்தில் நான் அவதரிப்பேன் என்று ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவான் கூறிய பொய்யா மொழிப்படி, விபரீதப் போக்குநிறைந்த இக் காலத் தில், சுதேசியத்தை ஆதரித்து, அபிவிருத்தி செய்யவேண்டு மென்று, மஹாத்மாக்கள் பலர் பறைசாற்றி வருகிறார்கள். ஆங்காங்கு ஆயுர்வேத வயித்தியசாலைகளும் நாட்டு சிகிச்சை களும், அவற்றை ஆதரிப்போரும் ஏற்பட்டு, ஆயுர் வேத ஔஷ தங்களும் அவற்றைச்சார்ந்த கிரந்தங்களும் வெளிவருகின்றன. ஆயுர் வேத வயித்தியத்தைப் பரவச் செய்ய வேண்டுமென்று, நமது பிரதிநிதிகள் அரசாங்க சட்ட சபைகளில் வாதாடுகிறார் கள். ஆயுர்வேத மஹிமைகளைப் பற்றிய பிரசங்கங்கள் ஆங் காங்கு நடைபெறுகின்றன. நிரூப நேயர்கள் பலர் பத்திரிகை கள் மூலமாக ஆயுர்வேத மஹிமையைப்பற்றி அடிக்கடி எழுதி வருகிறார்கள். பாமர ஜனங்கள் இப்போதுதான் சுதேச வயித் தியத்தின் மஹிமைகளை உணர ஆரம்பிக்கின்றனர். மேனாட்டு வயித்திய முறைகளிற் பயின்று வந்தவர்கள் அநேகர், தற்போது சுதேச வயித்திய முறைகளைக் கையாளுவதாலுண்டாகும் நன் மைகளைத் தெரிந்து வருகிறார்கள்.

சென்னையில் ஆயுர்வேத ஆஸ்ரமத்தை ஸ்தா பித்து நடத்தி வந்த ஸ்ரீமான் பண்டிட் D. கோபா லசார் அவர்களும், பாரத பூஷணம் பிரஹ் மஸ்ரீ டாக்டர் சர் S. சுப்ரமண்ய அய்யர்

(Retired Judge, The Madras High Court) அவர்களும், சுதேச வயித்தியத்தின் அரிய பெரிய மஹிமைகளைப் புகழ்ந்துரைத்த விஷயத்தை (தமிழ் நாடு 13-7-28) இங்கு சுருக்கிக் கூறுவோம்.

☞ 1916-ம் வருஷத்தில் கல்கத்தாவில் கூடிய ஆயுர் வேத மஹா சபையில், வைத்தியம் அல்லது அகஸ்திய வயித்திய முறையைப்பற்றி ஆயுர் வேத பண்டிட், ஸ்ரீயான் D. கோபாலாசாரியார் பேசியது.

தென் இந்தியாவில் தமிழ் (அகஸ்திய) வைத்திய முறை வழங்கப்பட்டு வருகிறது. இது ஆர்ஷம்-தாந்திரீகம் (ஆர்ஷம்-மூலிகைகளால் வயித்தியம்; தந்திரம்-இரசவர்க்கங்கள்-உலோக வர்க்கங்களால் வயித்தியம்) இரண்டு முறைகளும் தமிழ்வயித்தியத்தில் கலந்ததாகக் காணப்படுகிறது. இது ஆரியர்களின் வயித்திய முறைகளைப்போலவே, அகத்திய முறையிலும், சிவபெருமான் தன் அருட் சக்தியால் நந்திகேஸ்வரர்—அஸ்வனி தேவர்கள்-அகத்தியர் முதலான முனிவர்களுக்கு முறையே உபதேச மூலமாக வெளிப்படுத்தினர் என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

அகத்திய வயித்திய முறையை முதலில் விருத்தி செய்தவர்கள், பதினெண் சித்தர்களென்றும், இவர்களன்றி திருமூலர்-தேரையர்-சட்டமுநி

வர் - கொங்கணர்-புசுண்டர்-இடைக்காடர்-புலத்தியர்-யூகிமுநி - கரூவூரார், முதலான சித்தர்கள் சமஸ்கிருதம் அறியாத தமிழ்நாட்டு யோகிகள் என்றும் அறிகிறோம். இத்தமிழ் வயித்திய முறைக்கு 21-சித்தர்களென்றும், 48-சித்தர்களென்றும் சொல்லுகிறார்கள்.

இதனால், வடதேசத்து ஆர்ஷ வயித்திய முறையைத் தவிர்த்து, தென்தேசத்து வயித்திய முறைகளென்றும் வகுக்கப்பட்டன. ஸ்ரீ இராமபிரான் தென் இந்தியாவுக்கு வருவதன் முன்னமே, அகஸ்திய முனிவர் இங்கு இருந்திருக்கிறாரதனால், அவர் தமிழ் வயித்தியத்தைத் திருத்தி அமைத்தபடியினாலோ, வேறு எக்காரணத்தாலோ, தமிழ் வயித்தியத்துக்கு அகத்திய வயித்தியம் என்னும் பெயர் சிறப்பாக வழங்கி வருகிறது. இவ் அகத்திய வயித்திய முறையைப் பின்பற்றிய வயித்திய நூல்கள் அநேகம், தமிழில் வெளியாகி யிருக்கின்றன. இவற்றுள் தேரையர் எழுதின நூல்கள் மிக அழகாக எழுதப்பட்டிருக்கின்றனவென அறிகிறோம்.

உலோக வகைகள் - இரச வகைகளாற் செய்யும் (தாந்திரீக) மருந்து முறைகள், தமிழ் நாட்டாருடைய தனி முறையாகவே காணப்படுகின்றன. உலோகங்களையும் தாது வகைகளையும் கொண்டு செய்யப்படும் பஸ்பம் - செந்தூரம் - திராவகம் முதலிய பல முறைகள் வடமொழியிலுள்ள இரச சம்பந்தமான சாஸ்திரங்களுக்கு வேறுபட்டவை

களாகவே காணப்படுகின்றன. தமிழ் முறையின் படி உலோகங்கள் - இரச வர்க்கங்கள் முதலிய வற்றை நீற்று, பஸ்பம்-செந்தூரங்களாக எளிதில் செய்துவிடலாம். சாரங்கள் (செயநீர்)-உப்பு வகை கள் இவற்றைப் பாதாள யந்திரத்தின் உதவியினால், சிலகாலம் நிலத்தின்கீழ் அடக்கம் பண்ணிவைத்து, ஒருவகை திராவகம் செய்வதுண்டு. இதிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட திராவகத்துக்குச் செய்நீர் (ஜெயநீர்) என்று பெயர். இந்த நீரால் பாஷாணம் முதலிய, தீயில் எரிந்து போகும் சரக்குகளுக்கு, ஒரு வகை சுருக்கு கொடுப்பதும், செய்நீரால் சுருக்கு கொடுத்த இரச - பாஷாண வகை மருந்துகள், நெருப் புக்குப் புகைந்து போகாமல் கட்டுவதும், அனுப வமாய்க் காண்கின்றோம். செய்நீரால் பக்குவம் செய்யப்பட்ட இரச-பாஷாண மருந்துகளைத் தேன் முதலிய அநுபானத்தில் கலந்து, வாத ரோகம் - ஜன்னிவாதம் முதலிய மிக்க கடுமையான நோய் களுக்குக் கொடுத்துக் குணமடைந்திருக்கக் காண் கின்றோம்.

வடமொழியிலுள்ள ஆயுர் வேத நூல்களிற் கூறப்பட்டபடி, அப்பிரகத்தை நூற்றுக் கணக் கான புடங்களில் எரித்தாலன்றி, அதிலுள்ள சந்திரிகை என்னும் மினு மினுப்புகள் மாறு கிறதில்லை. ஆனால், தமிழ் முறையின்படி நாய்ப் புகையிலையின் சாற்றினால் அப்பிரகத்தைப் பத்து முறை அரைத்துப் புடம் போட்டால், அத னிடமுள்ள மினுமினுப்பெல்லாம் மாறி, பஸ்

பமாய் விடுகிறது. இவ்வகையாக நீறிய பஸ்பத்துக்கு வீரியமும் மிகுதியாக இருக்கக் காண்கின்ருேம்.

குரு பஸ்பம்:-பல மூலிகைகளால் மயில் துத்தம் என்னும் துருசை வெண்மையாக நீற்றுப்பஸ்பமாகச் செய்யப்படுகின்றது. இதனைக் குரு பஸ்பம் என்று சொல்வார்கள். கட்டு மருந்தென்றும் சொல்லுகிறதுண்டு. இம் மருந்தைக் கொடிய ரோகங்களுக்கெல்லாம், மிக்க சிறிய அளவில், இரண்டு வேளைக்கு மேல் கொடுப்பதில்லை. இவ்வகையான மிகச்சிறந்த நூற்றுக்கணக்கான முறைகள், தமிழ் வயித்தியத்திலுண்டு. இந்த முறைகள் தென்னிந்தியா முழுதும்-லங்கைத்தீவு - சிங்கப்பூர் முதலிய மலேய நாடுகளிலும், பர்மாவிலும் இப்போது வழங்கப்பட்டு வருகிறது. புத்த மதஸ்தர்கள் அரசாண்ட அக்காலத்தில், தமிழ் வயித்திய முறைகள் மற்ற நாடுகளிலும் பரவினதாக அறியலாம். இந்தத் தமிழ்நாட்டு முறைக்குத் தலைவரான அகத்திய முனிவரால் ஆயுர்வேத சூத்திரங்களுக்குப் பாஷ்யம் அதாவது விரிவுரையும் எழுதப்பட்டதாகக் கேள்விப்படுகிருேம். ஆயுர்வேத கிரந்தங்களுக்கு வியாக்யானம் செய்த யோகாநந்த நாதரும் தமிழ் வயித்திய முறைப்படி கிரந்தங்களியற்றிய சித்தர்களுள் ஒருவர் எனத் தெரிகிறது. பண்டைக்காலத்திய தமிழ் வயித்திய சாஸ்திரங்கள் ஆங்காங்கு சிதறிக் கிடப்பதெல்லாம், இப்போது வெளியாகி வருகின்றன.

தன்வந்தரி பகவானும் அகத்திய முனி முதலியோரும், தமிழ் வயித்தியத்துக்கு ஆசாரிய புருஷர்களாகக் கருதப்பட்டு வருகின்றனர். இவர்களே ஆர்ஷ வயித்தியத்துக்கும் தலைவர்களாய் இருக்கிறார்கள். ஆனால், இதனை விளக்குவதற்குத் தக்க சாஸ்திரங்கள் கிடைக்கக் கூடவில்லை. ஆதலால், இவற்றுள் முந்தியவை பிந்தியவை என்கிற விசாரணை சாத்தியமானதல்ல. அது மிக்க கடினம். ஆயினும், நமது புத்திக்கெட்டினவரையும் தமிழ் வயித்திய நூற்களை ஆராய்ச்சி செய்தும், அவ் வயித்திய முறையைக் கையாளும் வயித்தியர்களது அபிப்பிராயங்களையும் கொண்டு, வடமொழி தாந்திரீக வயித்திய முறையைப்பார்க்கிலும், அகத்திய வயித்திய முறை, அநேகவிதத்தில் வேறுபட்டதாகவே தோன்றுகிறது. அகத்திய வயித்திய சம்பந்தமான நூல்களில் காணப்படும் பரிபாஷைச் சொற்கள், வடமொழி தாந்திரீக நூல்களில் காணப்படாமலிருப்பதே போதுமான பிரமாணமாகும்.

வெகு காலத்துக்கு முன்னமே, தமிழ்மொழியானது வளர்ச்சி அடைந்திருக்கிறது. இதற்காகத் தமிழ்ச்சங்கங்கள் பலவுமிருந்தன. தமிழில் வேதாந்த நூற்கள் பலவு மிருந்தன. தென்னிந்தியாவில் வழங்கும் திராவிட பாஷைகள் ஐந்தனுள், இந்தத் தமிழ் மொழி ஒன்றுதான், சமஸ்கிருத பாஷையின் உதவி யின்றியே, சுதந்தரமாய்த் தனித்தியங்கக் கூடிய, ஒரு தனி மொழியாக இருக்கிறதென்று

சரித்திரக்காரர்கள் எழுதியிருக்கின்றனர். இப்படித் தனிப்பாஷையான தமிழில், தனியே பல வயித்திய நூற்கள் ஏற்பட்டிருப்பதால், எல்லாவற்றையும் ஆதியோடந்தமாக ஆராய்ச்சி செய்யாமல், அதனுடைய உண்மைகளையும் முடிவுகளையும் கூறுவது சாத்தியமில்லை.''

பாரதபூஷணம் பிரஹ்மஸ்ரீ டாக்டர். ஸர் S. சுப்பிரமணிய அய்யர் அவர்களது அபிப்பிராயம்,

நம் நாட்டின்கண் நமக்கு உரிமையான நமது நாட்டு வயித்திய முறைகளை உயிர்ப்பிக்க வேண்டுமென்னும் விருப்பம் நம்மவர்கள் மனத்தின்கண் தோன்றியிருத்தல் அனைவரும் அறிந்ததே. சமஸ்கிருத நூல்களில் மட்டும் வயித்தியமுறைகள் காணப்படுகிறதென்று சொல்வது பெருந் தவறாகும். தென்னிந்தியாவில் சமஸ்கிருத பாஷை வந்து கலப்பதற்கு முன்னமே, உயர்ந்த நாகரீகம் தமிழ் நாட்டில் விளங்கி யிருந்ததென்பது அனைவரும் நன்கறிந்த விஷயம். தமிழர்கள் நாகரீக மடைந்திருந்த காலத்திலே, சாஸ்திர விருத்தியும், நாட்டு வயித்திய முறைப் பயிற்சியும், மிக்க மேம்பாடு பெற்றிருந்தன என்பதற்கு, இக் காலத்தும் நம்மிடமுள்ள இலக்கியங்களின் மிகுதியே தக்க சாக்ஷியாகும். அருமையினையும் பெருமையினையும் உரிமையினையும் பெற்றுள்ள மருந்துகளை முடித்தலில், அக்காலத்து மருத்துவர்கள் அஃதாவது ஆயுர் வேத பண்டிதர்கள், உயர்ந்த முறைகளைக் கையாண்டிருந்

தனர். பின்னர் நாளாக நாளாக, இந் நூற்கள் பல இறந்து படினும், தப்பித் தவறி நின்றவற்றை வெளியிட்டு, மருத்துவக் கல்வியினை வளர்ச்சி அடையச் செய்யின், அதனால் விளையும் பயன் மிகப் பெரியதாகும்.

திவான் பகதூர் L D. சாமிக்கண்ணுப் பிள்ளையவர்கள் M.A, B L, L.L.B., I.S O. தமிழ் வைத்திய சங்க இரண்டாவது மகா நாட்டுத் தலைவராய்ச் செய்த பிரசங்கத்தில் "ஜயினர், பௌத்தர், கிரேக்கர், உரோமர் நூல்களைக் காட்டிலும், நம் மருத்துவ நூல் முந்தியதெனக்கருத இடமுண்டு."

"நாம் கையாடிய நூல்களெல்லாவற்றிலும் இம் மருத்துவ நூலிலேயே பிறருதவியின்றி மிகஉழைத்திருக்கிறோம்." மருத்துவத்திலோ வென்றால், நாம் மற்ற நாடுகளிலிருந்து கைக்கொண்டது மிகவுங் கொஞ்சம்; நாமேஉண்டுபண்ணியதும் மற்றவர்களுக்குப்பகுத்துரைத்ததும் அதிகம் என்றும் சொல்லுதல் பொருந்தும். பிரெஞ்சுக்காரரான குருமாரிடத்தில் ஒருமருந்துப் புத்தகமுண்டு. அதில் இந்நாட்டு மருந்துகள் பெரும்பான்மையும், மேல்நாட்டுமருந்துகள் சிறுபான்மையுமாக விருப்பது மன்றி, மேல்நாட்டுமருந்துச்சாலைகளும். மருத்துவர்களும் இல்லா இடங்களில் விளையும் மூலிகைகளைக் கொண்டு, நோய்களைப்போக்கும் பொருட்டுப் பல விதிகளும், வாகடங்களும் அடங்கியிருக்கின்றன. இவ்விதமான மருத்துவத்தை மேல்நாட்டாரான சில பிரஞ்

சுக்காரர் கைப்பற்றி யிருப்பாரானல், இப்பரத கண்டமாகிய நம் நாட்டில் வந்து வசிக்கும் மேல் நாட்டவரும், சில காரணங்களால் மேல் நாட்டு மருத்துவத்தை நாடும் நமது நாட்டவரும், நம்மருத் துவத்தை ஏற்றுக்கொள்வதற்குத் தடையென்ன? முடிவாய் நான் கூறுவதெல்லாம், நம் தமிழ் வைத் தியத்திலுள்ள அரிய மருந்துகளனைத்தும் உலகி லுள்ள எல்லா நாட்டவருக்கும் பயன்படும்படி செய்யும் முயற்சியே சிறந்த தென்பது'' என்றும் விளக்கி யிருக்கிறார்.

எல்பிஸ்டன் என்கிற ஆங்கில வைத்திய ஆசிரி யர் இந்துக்கள் தான் முதல் முதல் உலோகங்களை வைத்தியத்தில் உபயோகப்படுத்தியவர்கள்; இரசத் தையும் பாஷாணத்தையும் உபயோகப்படுத்த அவர் களிட மிருந்தே, நாம் கற்றுக்கொண்டோமென்று கூறியிருக்கிறார்.

ரோமன் கத்தோலிக் மத குருவாகிய ரேவ ரெண்ட் பெஸ்சி (Rev. Beschi) என்பவர் தமிழ் மொழியையும் தமிழ் வைத்திய நூல்களையும் நன்கு யோதி "தேம்பாவணி" என்கிற தமிழ்க்காவியமொன் றும், வேறு சில நூல்களுமெழுதியதன்றிச், சித்த வைத்திய முறைகளை விளக்கும் பொருட்டு சேச காண்ட முதலிய தமிழ்வைத்திய நூல்களுமெழுதி யிருக்கிறார்; அவர் சித்த மார்க்கங்களைத் தேர்ந்து, ஆயுளையும் வளர்த்துச் சமாதி யடைந்தார்.

80-வருஷங்களுக்கு முன் ஈஸ்ட் இண்டியா கம்பெனியிலிருந்து ஒரு ஆங்கில டாக்டர், தமிழ் அகஸ்தியர் பரிபூரணம், நானூறு முதலிய பல நூல்களிலிருந்து மொழிபெயர்த்து, ஆங்கிலத்திலெழுதி அச்சிட்ட இரண்டு வால்யுமாகிய தமிழ் வைத்திய புத்தகம், சென்னை கவர்ன்மெண்ட் கன்னிமாரா லைப்ரெரியில் இன்னும் காணலாம். இன்னும் இதைப் பற்றி ஆராய்ச்சிசெய்யில், உலகத்திலுள்ள எல்லாத் தேச வைத்தியர்களும் தமிழ் சித்த நூல்களிலிருந்தும் சித்த முறைகளைத் தெரிந்தவர்களிட மிருந்தும் லோகம்-பாஷாணங்களின் பற்ப - செந்தூரங்களின் முறைகளைத் தெரிந்து கொண்டார்களென்று கருதற்குப் பல காரணங்களிருக்கின்றன

தமிழ் மருத்துவம் என்பதற்குத் தமிழ் வயித்தியம், தமிழ்ச் சித்த வைத்தியம் என்கிற பெயர்களும் வழங்குகின்றன. ஆதலால், தமிழ் வைத்தியமே சித்த வைத்தியம்.

திருமந்திரம் 8000-ல் மருந்தின் சொற்பொருள் கூறுமிடத்து,

"மறுப்ப துடல்நோய் மருந்தென லாகும்
மறுப்ப துளநோய் மருந்தெனல் சாலும்
மறுப்ப தினிநோய் வாரா திருக்க
மறுப்பது சாவை மருந்தென லாமே"

என்று நோய் வராமற் காத்தல்-வந்த உடல் நோய், உள்ள நோய்களைத் தீர்த்தல் - சாகாமல்

நீண்ட நாள் வாழ உடலை நிலைக்கச்செய்தல்களாகிய இயல்புகளை யுடையது மருந்தென விளக்கப் பட்டுள்ளது.

ஆயுர்வேத நூல்களில் சாகர், சுருதர், வாக் படர், மாதவகரர் இவர்கள் நாடியில் நோயறியும் விதத்தைச் சொல்லவில்லை. கி. பி. 1300-ல் தோன் றிய சாரங்கதரர் தான், முதலில் வடமொழியில் நாடி பார்க்கும் விதத்தைத் தமிழிளின்றெடுத்தெழு தினர். பல சித்த மருந்துகளையும் மொழிபெயர்த் தெழுதினர்.

சித்த வைத்திய மருந்துகள் 66 வகைப்பட்டு; ஒவ்வொன்றிலும் ஆயிரக்கணக்கான முறைகளிருக் கின்றன. அன்றியும், மிக்க வலியுடையனவும் தீராத நோய்களைத் தீர்ப்பனவுமாகிய மருந்துகள் பல ஆயிரக் கணக்கிலுள்ளன.

பிற்காலத்தவரான ஆதிமன், நித்திய நாதன், சந்திரசேனன், சோமதேவன், கோவிந்தன், நாகார்ச் சுனன் முதலியவர்கள் தமிழ்ச் சித்த முறைகளைத் தெரிந்து, சில நூல்கள் எழுதினர். இரச ரத் தின சமுச்சய மென்கிற நூலும் பின்னால் எழுதப் பட்டது.

ஆந்திரத்தில் கி. பி. 19-வது நூற்றாண்டில், சவநாத சித்த தீபிகை-சரப ராஜீயம் என்கிற நூல்க ளில் தமிழ்ச்சித்த முறைகள் பல சேர்ந்தெழுதப் பட்டுள்ளன.

கிரீக் தேச வைத்திய நூல்கள் கி. மு. 900-லும், ஆலோபாதி(எதிருறை)என்கிற ஆங்கிலவைத்தியம் கி.பி. 1755லும், உரோமர் மருத்துவம் கி.பி. 200 லும், ஓமியோபாதி (ஒப்புறை) கி. பி. 1753 லும், யூநாநி மருத்துவம் கி. பி. 600 லும் தோன்றின.

சித்த வைத்தியத்தில் மருந்துகளுக்கும் நோய்களுக்கும் உள்ள இயல்புகளை விளக்கும் பொருட்டு, திருமந்திரம் 800-ல் இயல்புகள் எதிருறை (Alopathy), ஒப்புறை (Homeopathy), கலப்புறை என மூன்று விதங்களாகக் கூறப்பட்டிருக்கின்றன.

"உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துழைச் செல்வானென்
றப்பானாற் கூற்றே மருந்து"

என்கிற திருக்குறட்படி நோயாளன், மருத்துவன், மருந்து, உழைச்செல்வான் என நாலு உறுப்புகளைத் தமிழ்ச்சித்த வைத்திய நூல்கள் கூறல், தற்காலமுள்ள ஆங்கில முறையை ஒத்திருக்கின்றது.

"நோய்நாடி நோய்முத லறிந்தது தணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச்செயல்"

(திருக்குற

என்று நோயையும், அதற்குக் காரணத்தையும், அக்காரணத்தைத் தணிக்கும் வழியையும், அது நிறைவேறச் செய்தலும் மருந்து என்று, நோயின் காரணத்தை விளக்கலால், நோய் நீங்குமென்று விளக்கப்படுகின்றது.

நோய்க்குக் காரணங்கள்.

உணவு - ஒழுக்கம் - உயிர்த்தல், உழைப்புகளின் வேற்றுமை - புழுக்கள் - கெட்ட வாயுக்கள் உட்செல்லல் முதலிய வற்ருேடு, சித்தர் நூல்களிற் கூறும் முக்கிய காரணங்கள், வாத பித்த காலங்களின் விகாரங்கள். 1. உயிர்க்கால் (பிராணவாயு), 2. ஒலிக்கால் (உதானவாயு), 3. செயற் கால் (வியான வாயு), 4. செரிகால் (சமானவாயு), 5. மலக்கால் (அபானவாயு), முதலிய வாயுக்களின் விகாரங்கள். 1. சாரம் (இரசம்), 2. செந்நீர் (இரத்தம்), 3. ஊன் (மாம்சம்) 4. கொழுப்பு (மேதசு), 5. என்பு (அஸ்தி), 6. மூளை (மச்சை) 7. வெண்ணீர் (சுக்கிலம்) ஆகிய தாதுக்களின் விகாரங்கள் மக்களுடலிலுள்ள உலோகங்களின் குறைவு முதலியனவும் ஆகும்.

மனிதன் குடலில் இரத்தத்தில் 1. இருப்புச் சத்தும், மயிரில் 2. செம்புச்சத்தும், மூளையில் 3. தங்கச் சத்தும், எலும்புகளில் 4. வங்கச்சத்தும், நரம்புகளில் 5. வெள்ளிச் சத்தும், உயிர்ப்பில் 6. சூதச் சத்தும் இருக்கின்றன. இரத்தத்தில் இரும்புச் சத்து குறைந்தால், இரும்பைக் கொடுத்து நிறைக்கில், அந்நோய் நீங்குமென்று ஆலோபாதிக் வைத்தியர் கண்டு பிடித்துக் கொண்டு வருகின்றனர்.

ஆனல், அவர் அதன் களிம்பு நீக்கி மருந்து செய்யாமையால், இரும்பு மருந்து சில நாள் சாப்பி

ட்ட வுடன், மலம்கறுத்துக் களிம்பு தோன்றுகிறது. அதிக நாட் கொடுத்தால், சில தீங்குகளுண்டாகின்றன. சித்த முறையிற் செய்யப்பட்ட அயச்செந்தூரம்—பற்பங்கள் எத்தனை நாள் சாப்பிட்டாலும், களிம்பின்மையால், மலம் கறுக்காது. வேறு தீமையுஞ் செய்யாது. ஆதலால், பல நோய்களைப் போக்குதற்கு உலோகச் சத்து மருந்துகள் அவசியம் வேண்டியிருப்பதால், சித்த வைத்திய முறைப் பற்ப-செந்தூரங்கள் இன்றியமையாதனவாம். மூலிகைகளிலும் உலோகச் சத்துக்கள் இருக்கின்றன அவற்றையும் சித்த வைத்திய நூல்களால் தான் அறியலாம். மேற்றிசையார் தங்க மருந்தால் பயனின்றென்று முற்காலத்தில் வெறுத்துக் கூறினர். இப்பொழுது பல மேற்றிசை வைத்தியர்கள் தங்கம் இருமல் உளமாந்தை (Tuberculosis-Consumption) முதலிய நோய்களைத் தீர்ப்பதாய்க்கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர். இனி சிறிது காலத்தில் சித்தமருந்துகளாகிய உலோக மருந்துகளை யெல்லாம் மேற்றிசையாரும் உபயோகித்துப் பயனடைவித்தற் பொருட்டே, சித்த வைத்தியக் கண்காட்சிகள் நடத்தப் படுகின்றன. எகிப்து (Egypt) தேசத்திலிருந்த அரசர் பிணங்கள், ஆயிரக் கணக்கான வருடங்களுக்குக் கெடாமல் தைலம் நிறைத்து, மேலிலும் பூசலால், நிலைத்திருக்கிற விஷயம் எல்லாருமறிந்த விஷயம்.

தமிழ்ச் சித்தர்கள் சத்து செந்தூரங்களையும், கற்ப மருந்துகளையும், மகா வன மூலிகைகளையும்

சாப்பிடுவதால், 120 வருடம் சர்தர்சண்மாக உயிர்த்திருக்கலாம். பத்தியம் யோகப்பயிற்சியுடன் கற்ப மருந்தினால் ஆயிரக்கணக்கான வருடங்கள் உயிரோடிருக்கலாமென்று கூறியிருக்கின்றனர். நீண்ட ஆயுள் பெற்றிருந்த பெரியோர்களிற் சிலரை நான் பார்த்து மிருக்கிறேன்.

அதற்குரிய யோகப் பயிற்சியுடைய பெரியோர்கள் சிலரது நட்பு மெனக் குண்டு. உடல் நிலைக்கச் செய்ய சித்த மருந்துகளும், உயிர் நிலைக்கச்செய்ய யோகப் பயிற்சியும் இன்றி யமையாதன. இந்த நம்பிக்கையும் அநுபவமும் இந்தியாவில் நீண்ட காலமாயிருந்து வருகிறது. அதை நன்கு கூறுவன தமிழ்ச் சித்த நூல்கள் தான். இந் நம்பிக்கை இந்தியர் கூட்டுறவால் மேற்றிசையிலும் பரவுகின்றது.

இந்து நேசன் 20-1-1927ல்; (1000) ஆயிரம் வருட காலம் எப்படிப் பிழைக்கலாம்?

ஜெர்மனியின் தலைநகராகிய பெர்லின் (Berlin) என்னும் நகரில், ஓர் ரசாயன சாஸ்திரி டி. ஹேபர் (D. Habar) என்பவர், 1000 வருஷங்கள் வரையில், ஒருவன் உயிரோடிருக்கலா மென்கிறார். யவ்வன காலத்தில் எப்படி என்ஜிம்ஸ்(EngZemes) உண்டாக்கப்பட்டனவோ, அப்படியே கிழத்தனத்திலும் உண்டாக்கப்பட வேண்டிய சாதகங்களைத் தேகத்தினாலே தானே யுண்டாக்கினால், மூப்

பில்லாமலே போய்விடும் என்றும், சிறு வயதில் வளர்ச்சிக்குரிய அணுக்கள் தேகத்தி லுண்டாவது போல, முதிர்ந்த வயதிலும் உண்டாகச் செய்தால், மூப்புவராமல் வயது வளரும் எனவும் கூறுகின்றார். அவ்வாறே,சித்தர் நூல்களும்,42 வயதுவரை உலோகச் சத்துக்களும் ஜீவாணுக்களும்,மக்கள் உடலில் உண்ணும் உணவினின்று தோன்றி, உடலை வளர்த்தல் போல, முதிர்ந்த வயதிலும் அவை தோன்றும்படி, உலோகச் சத்து மருந்துகளும், சீவ சத்துண்டாக்கும் மருந்துகளும் உட்கொண்டு, ஆயுளை நீடித்துக் கொள்ளும்படி கூறுகின்றன.

நமது ஆயுர்வேத சித்தவைத்திய சாஸ்திரங்களி மணி - மந்த்ர - ஔஷதங்களால் சிகிச்சை செய்தல் வேண்டுமென்றும், அதற்கிசைந்தபடி

"பூர்வஜென்ம க்ருதம்பாபம்!
வியாதி ரூபேன பீடிதம்:!!
தத்ஸாந்தி ஔஷதையீ: தானையீ:!
ஜெப ஹோம சுரார்ச்சனையீ:"!!

என்றும்கூறியிருக்கிறது. இந்த ஆதாரவினால் நம் மவர்கள் மந்திர சிகிச்சையினாலும்,தேவதோபாசனையினாலும்வியாதிகள் நீங்குகின்றனென்கிறநம்பிக்கை உண்டு. ஆகையால், மாந்த்ரீகர்களும் வயித்தியர்களாக மதிக்கப்படுகிறார்கள். கர்ம விபாகம்என்னும் கிரந்தத்தில் முந்தின பிறப்புகளிற் செய்யப்பெற்ற புண்ணியபாவங்களுக்கீடாக வியாதிகள் சம்பவிக்கின்றன வென்றும், அதற்குரிய பிராயச்சித்தங்கள் செய்தால்,அவை தீருமென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்

கிறது. இதனாலேயே, நம்மவர்கள் வியாதிவரும் காலத்து ஔஷதம் சாப்பிடுவதோடு, சூரியஜெபம்-ம்ருத்யுஞ்சயஹோமம் - நவக்கிரகசாந்தி-தேவதார்ச்சனை-திருமலைப் பிரதக்ஷிணம்-மாருதிகோவில் பிரதக்ஷிணம்-அம்மன்பிரதக்ஷிணம்-ஏழைகளுக்கு அன்னமிடுதல் முதலியசெய்து வருகிறார்கள். கால மாறுபாட்டினால், இவற்றில் நம்பிக்கை குறைந்து வருகிறது. தற்காலத்தவர்கள் சரீரத்திலுண்டாகும்வியாதிகள் சரீரத்தோடு சம்பந்தப்படும் ஔஷதங்களாலன்றி, மற்றவையால் நீங்காதென்று அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள். இதற்குக் காரணம், நம்மவர்கள் இந்து மதாசார கிரந்தங்களை ஆழ்ந்து பரிசோதியாமையே யாகும். தவிர, இந்து மதக்கிரந்தங்களும், வயித்தியக்கிரந்தங்களும், எல்லோரும் சுலபமாக அறியத்தக்க வாசக நடையில் இல்லை. அவை காதுக்கினிமையான சுலோகங்களாகவும், எதுகை-மோனை அமைந்த தமிழ்ப்பாசுரங்களாகவும் இருக்கின்றன. பதினெண் சித்தர்களால் அருளிச்செய்த தமிழிலுள்ள வைத்திய சாஸ்திரங்களில் பல, தற்சமயத்துள்ள சில தமிழ்ப்புத்தக வியாபாரிகள் தம்மனம்போனவாறு எழுத்துப் பிழை வாக்கியப் பிழைகளோடு திருத்தமின்றி அச்சிட்டு, பெரியோர்களின் நூலுக்கு அபக்கியாதியை உண்டுபண்ணுவது வருந்தத்தக்கது. அவை எம்போன்ற சிறு படிப்பினர்களுக்கு விளங்குகின்றதில்லை. உண்மைப்பொருள் தெரிந்தவர்கள் இரகசியமாக வைத்திருந்து, தம்மை வந்து அடுத்து, பல வருஷங்கள் அவர்களுக்குப் பணிவிடை செய்தால் மாத்திரம், விஷயங்களை

அங்குமாணவர்களுக்கு ஆயுர்வேதவயித்தியக்கல்வி யைப் போதிக்கவேண்டும். அக்கலாசாலையில் பயின்று தேறும் மனுக்கர்களைக்கொண்டு, கிராமங்கள் தோறும் ஏழை மக்களுக்கு சுதேச வயித்தியத்தின் ரகசியங்களைப்போதிக்கவேண்டும். இலவச சுதேச வயித்தியசாலைகள் ஏற்படுத்தி, ஏழைகளுக்கு இலவசமாகச்சிகிச்சைசெய்யவேண்டும். நம்நாடு தருமத்திற்சிறந்தநாடென்றும், மஹரிஷிகள் நிறைந்த நாடென்றும் புகழ்படைத்துள்ளது. காருண்ய மூர்த்திகளும் தனவந்தர்களும் சிறிது சிந்தித்தால் மேற்சொன்னதரும கயிங்கரியம் நிறைவேறும். நம் நாட்டில்லக்ஷக்கணக்கான பணம் செலவுசெய்து, கோயில்கள் - அன்னசத்திரம் - மடங்கள் - கட்டுவதையும், காணிக்கைகள் சேலுத்துவதையும் உற்சவாதிகள் முதலிய செய்வதையும் நாம் காண்கின்றோம். நமது சரீரம் ஈசன் நடமாடும் கோயில். ஆத்ம தேவதை குடியிருக்கும் இந்த சரீரமாகிய கோயில் நோய்வாய்ப்பட்டுக் கஷ்டப்படுங்காலத்து, அதற்குச் சிகிச்சை செய்வது மஹத்தான புண்ணியமே யாகும். இதைப்பிரபுக்கள் கவனிப்பார்களாக.

இவ்வாறு கீழ்நாட்டார் — மேனாட்டார் எல்லோராலும் புகழப்பட்டு விளங்கும் பதினெண் சித்தர்கள் திருவாய் மலர்ந்தருளிய தமிழ்ப் பாஷையிலுள்ள ஆயுர்வேத கிரந்தங்கள் அளவில; அவற்றுள், ஆதரவற்று அழிந்தன பல; அச்சுவிமான மேறாது ஏட்டுப் பிரதியாயுள்ளன பல; எஞ்சியவை சில அச்சு விமானமேறிப் பிரசுரித்து வெளியாயுள்ளன. இவற்றை ஒருவன் தன் ஆயுட்காலத்துள்

வாசித்துணரச் சாத்தியமிராது. அதனால், அக்கிரந்தங்களின் சாராம்சத்தைச் சுருக்கித் தொகுத்து, தற்கால நாகரீகத்துக்குக் கேற்ற வண்ணம், ஓர் சிறு நூல் எழுதி முடிக்கும்படி, 1894 - ம் வருஷத்தில் ஸ்ரீ பஞ்சாக்ஷர சிவயோகி ஸ்வாமிகளும் - அழகாநந்த சாதுவும் அடியேனுக்குக் கட்டளை யிட்டார்கள். அவர்கள் ஆதரவைக் கொண்டு, 1895-ம் வருஷத்தில் "சர்வாத்ம சம்ரக்ஷணி" என்னும் வயித்திய நூலொன்று எழுத ஆரம்பித்தேன். அடிமை எழுதி வந்ததை, எனது ஜ்யேஷ்ட திருக்குமாரனாகிய 10 வயதுள்ள ஆநந்த நடராஜன் என்னும் சிறுவனுக்கு, 1900-ம் வருஷத்தில் போதித்து வந்தேன். அச்சிறுவன் தனது 1903 ௵ ஏப்ரல் ௴ 21ந் தேதிக்குச் சரியான சோபகிருது ௵ சித்திரை ௴ 9௨ மங்களவாரம்-நவமி திதியில், சமயாசாரியர்களால் பாடப்பெற்றதும், பட்டிணத்தடிகள் விதேக முக்தி அடைந்ததுமான திவ்ய க்ஷேத்திரம் சென்னைக்கு அடுத்த திருவொற்றியூரிலே, சிவபெருமான் திருவடி நீழலை அடைந்தான். ஆரம்பித்த நூலும் சோர்வுற்றது. ஆயினும், அந்நாள் தொடங்கி, அந்நூலைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டுமென்கிற அவா மாத்திரம் என்னை விட்டு அகலாதிருந்தது.

1908-ம் வருஷத்தில் ம்ருத்திகை சஞ்சீவி பர்வதமென்னும் திருக்கழுக்குன்ற மஹா க்ஷேத்திரத்தில் சரீர சவுக்கியார்த்தம் அடிமை ஸ்திரவாசம் செய்ய நேரிட்டது. இங்கு அநேக சாதுக்களையும் யோகிகளையும் கண்டு தெரிசித்தேன். 1929-ம் ௵

த்தில் மதுரை மாநகரில் பிராம்மண குலத்துதித்து, யோகநிஷ்டையிற் பயின்று, இல்லந் துறந்து, யாத்திரை வாசியாய் திருக்கழுக்குன்றம் விஜயம் செய்த சிவகாம சுந்தராம்பாள் என்னும் சாது, அடியேனால் எழுதிப் பிரசுரிக்கப் பெற்ற திருக்கழுக்குன்றத் தல புராணத்தைப் பார்வையிட்டு, அதன் மூலமாக அடிமையை நாடிய காலத்து, நான் சிறு சிறு துண்டுகளாக எழுதிவைத்திருந்த வயித்தியக்கிரந்தத்தைப் பரிசோதித்துச் சந்தோஷமடைந்து, இத்தகைய தமிழ் நூல் ஒன்று, தற்போது இவ்வுலகிற்கு அவசியம் வேண்டற்பாலது. இதனோடு கல்வியும் அனுபவமும் பெற்ற தற்காலத்துள்ள ஆயுர்வேத பண்டிதர்கள் எழுதியுள்ள கிரந்தங்களையும் தழுவி, இப்புத்தகத்தைப் பூர்த்தி செய்தல் உசிதம் எனக் கூறினார். அவ்வாறே, அன்று தொடங்கி இந்நூலை எழுதி வருங்காலத்தில், எனது கனிஷ்ட புத்திரனும், சென்னையில் பிரபல புத்தக வியாபாரியுமான ஸ்ரீ சாது இரத்தின சற்குரு புத்தகசாலையின் சொந்தக்காரன், சை. ந. பாலசுந்தரம் என்னும் சிறுவன், இந்நூலை விற்பனை செய்வதற்கு ஒப்புக்கொண்டான். அடியேனது உபாசனா மூர்த்தியாகிய அகில லோக நாயகி ஸ்ரீ இராஜ இராஜேஸ்வரி அம்பாள் எனது உள்ளக் கமலத்தில் பிரகாசித்து, ஆயுர்வேத ஆசான் என்னும் இச் சிறுநூலை எழுதி முடிக்கும்படியான ஆற்றலைத் தந்தார்.

இச் சிறுநூல் கல்லார் முதல் கற்றோர் ஈறுக வுள்ள ஆண் பெண் இருபாலாரும், பிறருடைய

உதவியின்றி வாசித்து, அதன் பொருளை உணரும்படியான மிக்க எளிய செந்தமிழ் நடையில் எழுதப் பெற்றிருக்கிறது. ஒவ்வொருவரும் இதனை அன்புடன் நேசித்து ஆதரித்தால், அவர்கள் நோயற்ற இன்பசுகவாழ்வை அடைவார்கள் என்பது எனது முழு நம்பிக்கை. ஆயுர் வேத வயித்தியப் பயிற்சி செய்வோருக்கு இது ஓர் ஆதாரவா யிருக்குமெனவும் சொல்லலாம்.

ஆழ்கடல் போல் அகன்று விரிந்துள்ள ஆயுர் வேத கிரந்தங்களைச் சுருக்கித் தொகுத்து எழுதும்படியான ஆற்றல் அடிமைக்கு இல்லை யென்பது வாஸ்தவமாயினும் அடியேனது உபாசனாதேவியின் திருவருட் பிரசாதத்தாலும் பெரியோர்களது ஆசீர் வசனத்தாலும், இந்நூல் இனிது முடிந்தமைபற்றிச் சந்தோஷிக்க வேண்டியவனா யிருக்கிறேன். தவிர, இந்நூல் தொகுப்பதற்கு அடியேனுக்குத் துணை புரிந்தவை:- ஆயுர் வேத சித்தவயித்தியக்கிரந்தங்களும், யூநாநி வைத்தியக் கிரந்தங்களும், ஆத்மரக்ஷாமிருதம் என்னும் வயித்திய சார சங்கிரகம், முதலிய பலவற்றோடு, தமிழ்ப் பத்திரிகைகளிற் காணப்படும் வயித்திய விஷயங்களுமாம்.

ஆதலால், கல்வி கேள்விகளிற் பெரியாராயும் வயித்தியப் பயிற்சியில் முதிர்ச்சி பெற்றவராயுமுள்ள

பெரியோர்கள் அடியேன் மீது கிருபை வைத்து, இச்சிறு நூலின் கண் தோன்றும் குற்றம் குறைகளை க்ஷமித்து ஆதரித்து, அடியேனை ஆசிர்வதிக்கப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

இப்புத்தகத்தில் அடங்கிய விஷயங்களைப் பற்றி அறிய விரும்புவோர் இந்நூலாசிரியருக்கே எழுதலாம். பதிப்பாள ருக்கு இதில் உரிமையில்லை.

ஓம்-தத்-சத்.

ஸாந்தி! ஸாந்தி!! ஸாந்தி!!!

எல்லாம் வல்ல இறைவி துணை.

பண்டிட். S. R. நமசிவாய ராஜயோகி,
ஆயுர்வேத பண்டிதர்,
திருக்கழுக்குன்றம்,
(Via) செங்கல்பட்டு.

"பொங்கும் மங்களம் எங்கும் தங்குக."

குறிப்பு:- இச்சிறு புத்தகத்திலடங்கிய விஷயங்கள் போக ஏனையபல வயித்திய சிகிச்சா முறைகள்-ரோகங்கள் உண் டாவதற்குக் காரணம் அதனை நீக்கிக் கொள்ளுமுறை கள் பல, 2-3-4 ம் பாகத்தில் காணலாம்

ஸ்ரீ:

சிறப்புப் பாயிரம்

[இஃது கீர்வாண திராவிட - ஆந்திர-சங்கீத சுர சாஹித்யம், ஸ்ரீ கந்தப்புராணம் - ஸ்ரீமத் இராமாயணம் - ஸ்ரீமத் பாகவத புராணம் - ஸ்ரீ மஹாபாரதம் முதலிய பெருங் காவ்ய கதா பிரசங்கக் களஞ்சியம், ஆதித்ய ஹிருதயம் பதவுரை, விசேஷார்த்தம்- ஸதி அனஸூயா-பக்த ஸ்ரீ கபீர்தாஸ், ஸ்ரீ ராம பாதுகா பட்டாபிஷேகம் (நாடகம்), இவற்றின் ஆசிரியர் தேவகோட்டை (பெருக வாழ்ந்தான்,)உபய வேதாந்த வித்வான்,பிரஹ்மஸ்ரீ ஸௌந்தரராஜ ஐயங்கார் ஸ்வாமிகள் அவர்களால் எழுதப்பெற்றனவை.]

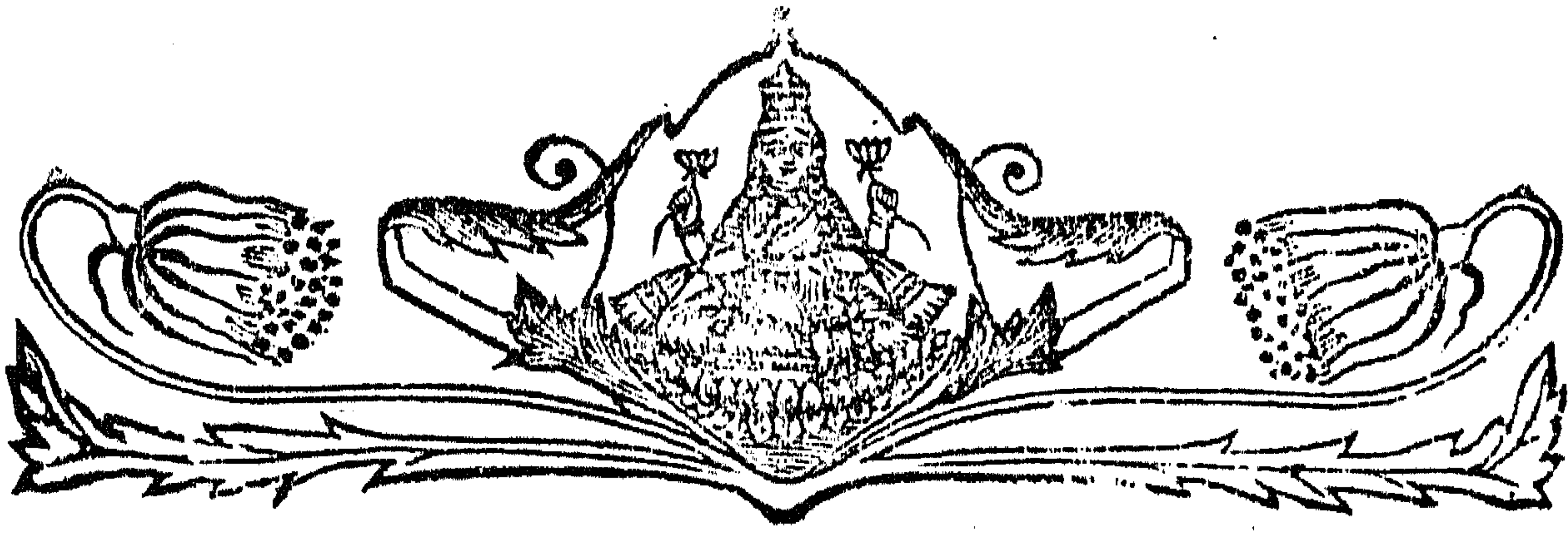
ஆஸ்திகர்களுக் கோர் விஞ்ஞாபநம்.

வேதம் நான்கனுள் யஜுர் வேதத்தின் உப வேதமாகிய ஆயுர்வேதம் என்பது, முதல் முதலில் பாற்கடல் கடைந்த வமயம் அவதரித்தவராகிய ஸ்ரீ தன்வந்திரி பகவானால் தன் கர கமலத்தில் இருந்த ஸ்ரீ கோசத்திலிருந்து வெளியிடப் பட்டு, சரகர் - ஸூச்ருதர்-பாஹடர் முதலிய மஹான்களால் விஸ்தாரமாக்கப்பட்டது. மானிட ஜென்ம மெடுத்தோர் எந்நாளும் அழிவில்லாத நித்யாநந்தப் பேற்றைச் ஸாதிக்க வேண்டியதற்காக, "சரீரமாத்யம் கலு தர்ம ஸாதனம்" என்கிற மஹா கவியின் மொழிப்படி, முதற் கருவியாக இருப்பது தேஹம். அத்தேஹம் செவ்வனே இருந்தால் தான், மேற் கூறிய அந்தமில் பேரின்பத்தை அடையலாகும். நோய் வாய்ப்பட்ட மனிதன் எக்காரியத்தைத்தான் செய்ய வல்லமை பெறுவான்? அந் நோயைத் தவிர்க்க நாடி பரீக்ஷை - வியாதி நிதானம்-ஔஷத ப்ரயோகம் முதலிய பல விதங்களாக நூல்களில் கூறுபவற்றைப் பல பாகங்களாகப் பகுத்து, இந்நூலாசியர் ஸ்ரீமான் பண்டிட். S. R நமசிவாய

ராஜயோகி என்பார், ஆயுர்வேத கிரந்தங்கள் பலவற்றைப் பார்த்தும் பரிசோதித்தும், அநுபவத்தில் கையாடிவந்த முறைகளையும், சுமார் 40 வருஷகாலம் வெளி சஞ்சாரம் செய்து, மலைவாசிகளான பெரியோர்களைத் தரிசித்து, அவர்களால் பெறப்பட்ட நுண்மைப் பொருள்களையும் **ஆயுர்வேத ஆசான்** என்கிற இந்நூல் வாயிலாக, ப்ரதி ப்ரயோஜனத்தை எதிர் பாராமல், ஸர்வ ஜநோப கார்த்தமாய், அமிழ்தினுமினிய நஞ் செந்தமிழ் நடையில் விளக்கி யுள்ளார். ஆங்காங்கு நம் கர்னாடக வைத்யத்திற்கும் தற்காலம் உலகில் கதானுகதிகமாய்க் கொண்டாடப்படும் மேனாட்டு வைத்தியத்திற்கு முள்ள பாகு பாடுகளையும், செவ்வனே வரைந்திருப்பதோடு, இந்நூலின் ஸாராம்சமாகும் பச்சிலை(மூலிகை) களைக்கொண்டே இரணசிகித்சை செய்யும் வகையையும் விரித்துள்ளார்கள். பதார்த்தகுண விவேகமும் விரிவாக எழுதப்பட்டுள்ளது. வைத்யர்களது உதவி யில்லாமலே, இந்நூலை நன்கு படித்துணர்ந்து, தாமே ஆயுர்வேதத்தின் பயனை அடையலாமாகையால், இந்நூலுக்குத் தகுதியாகிய அபிதானமும் சூட்டப்பட்டுள்ளது. இந்நூல் இயற்றிய மஹானுக்கு நாம் யாது கைம்மாறுசெய்யினும், அஃது இணையாகாது. ஆயினும், இந்நூலை நமது இந்திய ஸஹோதர ஸஹோதரி மணிகளனைவரும் வாங்கிப் படித்துத் தாமே வைத்திய விஷயத்தில் நிபுணராகி, தம் வீட்டு வரையிலாவது, தாத்காலிகமாகவாவது, நற்பயனெய்துவதோடு நூலாசிரியருக்கு ஊக்கமளித்து, பிழையின்றி அச்சியந்திரமேற்றி, விற்பனை செய்யும் சென்னை பார்க் டவுன், ஸ்ரீ சாது இரத்தின சற்குருபுத்தகசாலையின் உரிமையாளர், ஸ்ரீமான் சை. ந. பாலசுந்தரசெட்டியாருக்கு, இது போன்றபன்னூல்களை அச்சிட்டுத்தரும் படியாகிய நோக்கத்தையும் உண்டாக்க, இந்தியர்களாகப்பிறந்த ஒவ்வொருவரும் கடமைப்பட்டுள்ளார் என்பதுஎனதுகருத்து.

ஸ்ரீ ராம தத்துவ பிரகாச நிலையம்,
G. T. சென்னை.
13-10 32.

ஸஜ்ஜனவிதேயன்,
ஸௌந்தர ராஜன்.





குருநாதன் துணை.

Auyur Vedic Preceptor

(An Easy Way to Learn Auyur Veda.)

ஆயுர்வேத ஆசான்

ஆயுர்வேதப் கற்கும் சுலப வழி

விநாயகர் ஸ்தோத்திரம்.

ஆனைகள் ஐந்தும் அடக்கி அறிவென்னும்
ஞானக் கரியைக் கொளுவி அதனுள்புக்கு
ஊனை இருள் அறநோக்கும் ஒருவருக்கு
வான் அகம் ஏற வழி எளிதாமே.

(திருமந்திரம்.)

பரசிவ வணக்கம்.

காது எவனாலே கேட்கும், கண் எவனாலே காணும்,
ஓது நா எவனா லுண்ணும், உடல் எவனாலே ஓடும்,
ஓது மூக்கு எவனன் மோக்கும், மூச்சு எவனாலே ஓடும்,
போது எவனாற் போய் மீளும், அவனடி போற்றுகிற்பாம்.

பரை வணக்கம்.

மூவர்க்கு முதற் பொருளாய் முத்தொழிற்கும் வித்தாகி
நாவிற்கு மனத்திற்கு நாடரிய பேரறிவாய்த்
தேவர்க்கு முநிவர்க்குஞ் சித்தர்க்கு நாகர்க்கும்
யாவர்க்குந் தாயாகு மெழிற் பரையை வணங்குவாம்.

அவை யடக்கம்.

அங்கண நீரிழுக் குடைய தானாலு நதிகலக்கி
லங்கண நீரென் றிகழாது போ லென்புன் சொல்லும்
புங்கமறை பொடு கலக்கிற் புன் சொல்லு நன் சொல்லாகும்
புங்கமலி சான்றோரும் புன் சொலிதென் றிகழாரே.





ஆயுர்வேத ஆசான்.

(நூல் ஆரம்பம்.)

(1) ஆயுர் வேத மஹிமை.

அண்டபகிரண்டமும் அடங்கவொரு நிறைவாகி எங்கும் நிறைந்த அருண்மூர்த்தியாகிய பரம் பொருள் ஒன்றே யாகும். அவர் ஆதிமத்தியாந்த ரகிதர்; பரிபூரணாநந்தர்; அகிலாண்டகோடி யெல்லாம் தன்னருள் வெளிக்குள்ளே தங்கும்படிக் கிச்சைவைத் துயிர்க்குயிராய்த் தழைத்து நிற்கு மாற்றலுள்ளவர்; சர்வ ஜீவ தயாபரர்; சமஸ்த ஜீவ ராசிகளின் உள்ளக் கமலத்தின் கண் சதா வீற்றிருப்பவர்; மாயா ரஹிதர்;

நித்தியா நந்தர்; நிர்ம்மல சொரூபர். எந்த சமயத்தாரும் எந்த மதத்தவரும் போற்றுதற்குரியவர். அத்தகைய கருணாகர மூர்த்தியினது சிருஷ்டிக்குளடங்கிய எண்பத்துநான்கு நூறாயிரம் ஜீவராசிகளுள், விருக்ஷாதி ஸ்தாவர வர்க்கங்கள் 20-லக்ஷம்; ஜல வாசிகளாகிய மச்சமாதி ஜலவர்க்கங்கள் 9-லக்ஷம்; புழுமுதலாகிய கிருமிவர்க்கங்கள் 11-லக்ஷம்; மனுஷ்யாதி பேதங்கள் 4-லக்ஷம்; பசுவாதி மிருக வர்க்கங்கள் 30-லக்ஷம்; பக்ஷி வர்க்கங்கள் 10-லக்ஷம். இவ்வாறு எண்பத்து நான்கு நூறாயிரம் ஜீவராசிகளும் நாநாயோனிகளில் பூர்வ ஜென்மாந்தரங்களை அநுசரித்துப் பிறந்து பிறந்து உழன்று மரிக்கின்றன.

இவற்றுள், மனுஷ்ய வர்க்கம் மற்ற எல்லா ஜீவராசிகளினும் உயர்ந்த தாகுமென்று பெரியோர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள்.

"எண்ணரிய பிறவிதனின் மானிடப் பிறவிதான்
யாதினும் மரிதரிதுகாண் இப்பிறவி தப்பினால்
எப்பிறவி வாய்க்குமோ! எது வருமோ? அறிகிலேன்"

(தாயுமானவர்)

"அரிதரிது மானிட ராதலரிது" (ஔவை)

அளவிறந்த காலம் எண்ணிலாத பல பிறவி எடுத்து உழன்று, பெரும் புண்ணிய பலத்தின் அநுக்கிரகத்தினால், மானிட ஜென்மம் கிடைத்தது. இந்த ஜென்மம் போனால், வேறு எந்த ஜென்மம் கிடைக்குமோ அறியோம். தவிர, இந்த மானிட ஜென்மம் கற்பகோடி காலம் இருக்கும் என்கிற நிச்சயமில்லையென்று "இன்று வருமோ நாளைக்கே வருமோ மற்றென்று வருமோ அறியேம்" என்றும், "இன்றைக் கிருந்தாரை நாளைக் கிருப்பரென் றெண்ணவோ திடமில்லை" என்றும், "இக்கண மிருந்த விம்மெய்யென்ற பொய்க்கூரை இனிவருகணப்போதிலே இடியாதிருக்குமோ இடியுமோ என் செய்

வோம்" என்றும், "நீரிலெழுத்தாகும் யாக்கை" என்றும் மஹான்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். அதனைக் கவனித்தால் சரீரம் நீடூழிகாலம் இப் பூமியில் நிற்குமென்பதாக நிச்சயிக்கக்கூடவில்லை. தவிர,

"வேதநூற் பிராயநூறு மனிதர் தாம் புகுவரேனும்
பாதியு முறங்கிப் போகும் நின்றதிற் பதினையாண்டு
பேதை பாலகனதாகும் பிணிபசி மூப்புத்துன்பம்.
ஆதலால் பிறவி வேண்டேன் அரங்கமாநகருளானே."

என்னும் தொண்டரடிப்பொடி ஆழ்வாரது திருப்பாசுரத்தை நோக்கினால், மனிதர்களுக்குப்பூர்ணாயுள் நூறென்றும், அதில் பாதி அதாவது ஐம்பதுவயது தூக்கத்திலும், பதினைந்து வயது சிறு பிராயத்திலும், மற்றவை பிணி-பசி-கிழத்தனம் - மற்றுமுள்ள குடும்ப விஷயமான துன்பங்களிலும் கழிந்துபோகும் என்றால், மனுஷ்ய ஜென்மம் எடுத்ததனாலடையவேண்டிய பலனை எப்போது அடைகிறது என்பது தெரியவில்லை.

அளவற்ற ஜென்மங்களிற் செய்த புண்ணியத்துக்கீடாகக் கிடைத்த இந்த மானிட ஜென்மத்தில் நன்மை-தீமை, சுகம் துக்கம், பந்தம்-மோக்ஷம், புண்ணியம்-பாபம் முதலியவற்றைப் பகுத்தறியக்கூடிய அறிவு உண்டு. இதர, பசு பக்ஷி மிருக ஜென்மங்களுக்கு, ஆகாரம்-நித்திரை - மைதுனம் இவைதாம் பிராப்தமாகும். ஆதலால், இந்த மனுஷ்ய ஜென்மத்தில் தர்மார்த்த காம்ய மோக்ஷங்களை அடையவேண்டும்; நித்தியப் பொருள் இன்னது, அநித்தியப்பொருள் இன்னதென்பதை உணர்ந்து, நாம் யார்? இவ்விடம் ஏன் வந்தோம்? எங்கு போகின்றோம்? போக்குவரவற்ற விடம் யாது? அந்தநிலை அடைவதற்கு நாம் எந்த வழியை அநுசரித்தல் வேண்டுமென்பதாகிய விஷயங்களை விசாரித்தல் வேண்டும். இதுதான் இந்த

மானிட ஜென்மம் எடுத்ததனாலாய பயன் என்பதை அறிஞர்கள் சொல்லுவார்கள். இதற்காகவே கடவுள் மானிடவர்க்கத்திற்குப் பகுத்தறிவைக் கொடுத்திருக்கிறார்.

"ஐந்துவகை யாகின்ற பூத பேதத்தினா லாகின்ற யாக்கை" என்னும் தாயுமானவர் திருவாக்கின்படி, இந்த சரீரம் பிருதிவி-அப்பு - தேயு-வாயு- ஆகாயம் என்னும் பஞ்ச பூதத்தினாலாகி யிருக்கின்றது. எவ்வாறெனில், அஸ்திகள்-நரம்பு - சருமம்-ரோமம் - மாமிசம் இவ்வைந்தும் பிருதிவி அம்சமாகவும், மூத்திரம்-கபம்-இரத்தம் - சுக்கிலம்-வியர்வை இவ்வைந்தும் அப்பு அம்சமாகவும், பசி - ஆசை - நித்திரை-மோகம்-மைதுனம் இவ்வைந்தும் தேயு அம்சமாகவும், எழுவது - அசைவது-கண்ணிமைப்பது - மூடுவது-திறப்பது இவ்வைந்தும் வாயு அம்சமாகவும், காமம் - குரோதம் - லோபம்-மோகம்-பயம் இவ்வைந்தும் ஆகாச அம்சமாகவும் அமைந்திருக்கிறது.

தவிர, இந்த மானிட சரீரத்தை "புலையனும் விரும்பாத இப் புன்புலால் யாக்கை" என்றும், "போல்லாப் புழுமலி நோய்ப் புன் குரம்பை" என்றும், "வஞ்சனை பொறுமை லோபம் வைத்த மாங் கிருமி சேர்ந்த மல பாண்டம்" என்றும் மகான்கள் கூறியிருக்கிறார்கள்; இந்த சரீரத்திலுள்ள ஆத்மா சரீரத்தை விட்டுப் பிரிந்ததும் புலையனும் விரும்பான் என்பது அநுபவமாயிருக்கிறது. மற்றைய பசு பக்ஷியாதி சரீரங்கள் பல வழிகளிற் பிரயோசனமாகிற தென்பதைக் காண்கிறோம். இத்தகைய சரீரத்துக்குப் பலவித ரோகங்கள் ஜென்மாந்தர கர்மாநுசாரமாக வருகின்றது. அவற்றைத் தடுப்பான் வேண்டி ஆயுர்வேத சாஸ்திரம் தோன்றி யிருக்கிறது. இந்த ஆயுர்வேத சாஸ்திரமானது வேத உபாங்கங்களுள் ஒன்றாகும்.



ஆயுர் வேத ஆசான்.

சச்சிதாநந்த கர்த்தாவாகிய சிவபெருமான் தம்மால் சிருட்டிக்கப் பெற்ற ஆன்மகோடிகள் நோயற்றவாழ்வும் குறைவற்ற செல்வமும் பொருந்தி, உலகில் வாழ வேண்டும் பெருங்கருணையினால் நான்குவேதங்களில், அர்த்தவேதம்-ஆயுர்வேதம்-காந்தருவவேதம் - தனுர்வேதம் என்னும் உபாங்கங்கள் நான்கினுள் ஒன்றாகி, ஹேது-லிங்கம்-சிகிச்சை-என்னும் முப்பொருளையும் விவரிக்கும் ஆயுர்வேதத்தைப் பார்வதி தேவியாருக்கு அநுக்கிரஹித்தார். அப்பார்வதி தேவியார் நந்தி எம்பெருமானுக்கு அநுக்கிரகித்தார்; அந் நந்தி யெம்பெருமான் தேவர்-முநிவர்-சித்துபுருஷர் முதலியோர்க்கு உபதேசித்தார்.

இவர்களுள் தன்வந்தரி பகவான் - அஸ்வனிதேவர்-இந்திரன்-அகஸ்தியர்-புலஸ்தியர்-ஜனகர் - அக்கினிவேசர் - பேணர்-செளம்யர் - பாண்டு கர்ணர்-பராசர் - ஆரீதர் - ஆத்திரேயர்-கெளதமர்-காசிபர்-கார்க்கயர் பாரத்துவாஜர்-சுஸ்ருதர்-மநு-சுயாம்புவமநு-யக்கிய வர்க்யர்-விஸ்வாமித்திரர்-அத்திரி-காத்தியாயனர்-வசிஷ்டர்-வியாசர்-பார்க்கர்-கண்ணுவர்-போதாயனர்-தக்ஷர்-சங்கர்-கபிலர் ஆபஸ்தம்பர்-போஜர்- காசநாதர்-சுகர்-வாமதேவர்-சாதா தபர் - ஆங்கீரசர்-சம்வர்த்தர்-விஷ்ணு-கோநலர்-சமந்து-சூரியர்-அருணர்-தக்ஷப்பிரஜாபதி - நாராயணர் - அரிச்சந்திரர்-பத்ரவர்மர் - செளநகர் - யோகாநந்தர்-நவநாதர் - ஆதிநாதர்-வியாக்கிரபாதர்-சரகர்- ஸ்ரீ கண்டர்-பாகடாசாரியர்-சார பாணி ஆகிய இவர்கள் ஆயுர்வேதத்தை வடமொழியில் சொன்னார்கள்.

அகத்தியர்-புலத்தியர்-திருமூலர்-தருமசெளம்யர்-தேரையர்-காலாங்கிநாதர் - போகர் - கொங்கணர் - சட்டை முநிவர்-இராமதேவர்-மச்சமுநிவர்-கமலமுநிவர்-உரோமரிஷி-கருவூரார்-கோரக்கர்-சுந்தராநந்தர் - இடைக்காடர் - பாம்பாட்டி சித்தர்-

அகப்பேய்ச்சித்தர் - ஏற்றச்சித்தர் இவர்கள் தென்மொழியில் சொன்னார்கள். ஆனால், அகத்தியர்-தருமசௌம்யர்-தேரையர் இம் மூவரும் வடமொழி-தென்மொழியாகிய இருமொழிகளி லும் ஆயுள்வேதக்கிரந்தங்களை அநுக்கிரகித்தார்கள். அவற் றுள் அகஸ்தியர் வாதசாஸ்திரம் ஒரு லக்ஷம் கிரந்தங்களும், வயித்திய சாஸ்திரம் இரண்டு லக்ஷம் கிரந்தங்களும், மற்றை யாவரும் வயித்தியத்தோடு வேறுபல விஷயங்களையும் சேர்த்து, ஒருலக்ஷம் கிரந்தங்களுமாகத் தமிழ் மொழியில் நான்கு லக்ஷம் கிரந்தங்கள் செய்யப்பட்டுள்ளார்களெனச் சொல்லப்பட்டிருக் கிறது.

வைத்திய சாஸ்திரங்கள் பலவும இந்த ஆயுர் வேதத்தி லிருந்து உற்பத்தியானவை. இது,

க-வது. **சல்லியம்-ஸஸ்திரீகம்.**— இது சஸ்திர சிகிச்சை-காய சிகிச்சை, இரண சிகிச்சை, ஆயுதங்களின் பிரயோசனம் இவை முதலிய அறிவிக்கும்.

உ-வது. **ஊர்த்து வாங்க ஸாலக்கியம்:**— இது கண்டத்துக்கு மேலிருக்கிற உறுப்புக்களின் விவரத்தையும், அவற்றுக் குக்காணும் வியாதிகளையும் குறிக்கும்.

ந-வது. **காய சிகிச்சை.** இது சுரம்-அதிசாரம் - உன்மத் தம்-குஷ்டம் முதலிய சரீரத்தி லுண்டாகும் வியாதிகளை யும் அவற்றின் சிகிச்சைகளையும் தெரிவிக்கும்.

ச-வது. **பூத வயித்தியம்:** இது பேய்-பிசாசு முதலிய துஷ்டக் கிரகங்க ளென்னும் மனோவியாதிகளைக் குறிக்கும். தேவதைகள், பிதுர் தேவதைகள், பிசாசுகள் முதலியவை உக்கிரம் கொண்டு, மனுஷ்ய தேகங்கட்குள் பிரவேசித்து;

மனதைக்கெடுத்து, பூத சுரம் முதலியவற்றை உண்டு பண்ணுகின்றன. இந்த ரோகங்களை மணிமந்திர ஔஷதங்கள், தீர்த்த ஸ்நாநம், தேவதாபூஜை, தேவதா பிரார்த்தனைகள் முதலியவற்றால் நீக்குதல் வேண்டும்.

௫-வது கௌமார பிரத்தியம்:— இது குழந்தைகளுக்குக் காணுகிற வியாதிகளையும், அதற்குரிய சிகிச்சைகளையும் குறிக்கும்.

௬-வது இரசாயன தந்திரம்:— இது வாத முறைகளைக் குறிப்பிக்கும், தவிர, ஜீவிக்கும் நாட்களை விருத்திசெய்து, தேகத்தை வஜ்ரம்போலாக்கிவிடும் கற்பமுறைகளை அறிவிக்கும். சரீரத்தில் வியாதிகள் அணுகாவண்ணம் மனுஷ்யர்கள் அனுஷ்டிக்கவேண்டிய விதிகளைத் தெரிவிக்கும்.

௭-வது ஆக தந்திரம்:— இது விஷபங்களைக் குறிக்கும்.

௮-வது வசீகரண தந்திரம்:—இது ஜனனேந்திரியங்களிலுண்டாகும் வியாதிகளையும், வீரியவிருத்தி செய்துகொள்ளும் வழிகளையும் தெரிவிக்கும்.

பூர்விக ஆயுர்வேத சூத்திரங்களை அநுஷ்டித்து எழுதப்பட்ட சரகம்-ஸுஸ்ருதம் என்னும் கிரந்தங்களுள், மேற்சொல்லிய 8-பிரிவுகள் சொல்லப்பட்டிருக்கிறன. இவை இந்து வயித்தியத்துக்கு மூலக்கிரந்தங்கள். இவ்விரு கிரந்தங்களைக்கொண்டே இரிஷிகளும்-முனிவர்களும் - சித்து புருஷர்களும் தத்தம் அநுபவத்துக் கொத்த பல நூல்களைச் செய்திருக்கிறார்கள். சரக சாஸ்திரத்தை அநுஷ்டித்தவர்கள் காய வயித்தியர்களாகவும், ஸுஸ்ருதத்தை அநுஷ்டித்தவர்கள் ஸஸ்திர

வயித்தியர்களாகவும் ஆனார்கள். ஆயுர்வேதத்தில் காணப்பட்ட 8-பிரிவுகள், ஸுஸ்ருதத்தில் 6-பிரிவுகளாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அதாவது 1-சூத்திர ஸ்தானம். 2-நிதான ஸ்தானம், 3-சரீர ஸ்தானம் 4-சிகிச்சா ஸ்தானம் 5-கல்ப ஸ்தானம், 6-லோகவிஸ்வுத்திர ஸ்தானம் ஆக ஆறுபிரிவுகள். சாகம்-ஸுஸ்ருதம், இவ்விரு கிரந்தங்களை அநுசரித்து, பாஹட்டாசாரியார் பாஹாட்டம்-அஷ்டாங்க ஹிருதயம் என்னும் நூலை இயற்றினார்.

ஆயுள் பாகத்தைத் தெரியப்படுத்தவல்ல ஆயுர்வேத சாஸ்திரம், பிரம்மாவினால் தக்ஷப்பிரஜாபதிக்கு உபதேசிக்க, அவர் சிகிச்சா தரிசனம் என்னும் நூலைச் செய்து, சூரிய புத்திரர்களாகிய அஸ்வனிதேவர்களுக்குக் கற்பித்தார். அத்தேவர்கள் சிகிச்சா ரத்தின தந்திரம்-பிரம்மயக்கியம் என்னும் நூற்களைச் செய்தார்கள். அதனோடு, தேவலோக வாசிகளுக்கு வயித்தியம்செய்து, தேவராஜனாகிய இந்திரனுக்குப் பாரிசவாய்வை நீக்கினார்கள். தேவர்கோன் இவர்களது அற்புதவைத்திய சிகிச்சையைக் கண்டு ஆச்சரியமடைந்து, இவர்களிடத்தில் ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தைக் கற்றுக்கொண்டான். தவிர, இவர்களுக்குத் தேவ வைத்தியர்கள் என்னும் பட்டம் இந்திரனால் கொடுக்கப்பட்டது.

நிற்க, பூலோகத்தில் அத்திரேயர் - ஆங்கீரசர், பரத்துவாஜர் - கார்க்கேயர் முதலான ரிஷி புங்கவர்கள், மானிடர்கள் அநேக வித ரோகங்களால் கஷ்டப்படுவதை அறிந்து, அவர்களுக்குச் சிகிச்சைசெய்து ரோகங்களை நீக்க உத்தேசித்து, பரத்துவாஜ முநிவரை தேவலோகத்துக்கு அனுப்பிவைத்து, தேவேந்திரனிடம் அஸ்வனி தேவர்களால் கற்றுக்கொண்ட ஆயுர்வேத வயித்திய சாஸ்திரங்களை அப்பியாசித்து வரும்படி

அனுப்பினார்கள். அவ்வாறே பாத்துவாஜர் இந்திரனிடம் சென்று, ஆயுர்வேத வைத்தியசாஸ்திரங்களைக்கற்றுத்தேர்ந்து, பூலோகம் வந்து, தான் கற்று வந்த நூலை ரிஷிகளுக்குக் கற்பிக்க, ரிஷிபுங்கவர்கள் ஆயுர்வேத சாஸ்திரங்கள் முழுவதையும் கற்றுணர்ந்து. ஆங்காங்கு சென்று, மானிடர்களின் ரோகங்களைச் சொஸ்தப்படுத்தி வந்ததோடு, வைத்திய கல்விச்சாலைகளையும் ஏற்படுத்தி, யாவருக்கும் வயித்திய நூலைக்கற்பித்து வந்தார்கள். அத்திரேயர் தமது ஆஸ்ரமத்தில் ஏற்படுத்திய வைத்திய கல்விச்சாலையில் தேறிய மாணுக்கர்களுள் அக்கினிவேஸ், பீலர், ஜடு கர்ணர், பராசர், ஹரீதர், க்ஷீரபாணி ஆகிய இவர்கள், ஆயுர்வேத சாஸ்திரம் முழுதும் கற்று, ரோக நிதானம் - குணபாடம் முதலிய அத்தியாயங்களைச் செவ்வனே கற்றுத்,பிரபல வயித்தியர்களாகி,நோயற்ற வாழ்வுபொருந்தி, மூப்புவன்மையின்றி வாழ்ந்து வந்தார்களென்று சரகம் முதலிய நூல்களிற் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இம் முனிவர்கள் செய்த நூல்கள் அக்கினிவேஸ தந்திரம்-பீல தந்திரம் - ஜடுக்கர்ண சம்ஹிதை-பராசர சம்ஹிதம், ஹரீத சம்ஹிதம், க்ஷீரபாணிதந்திரம் முதலியவை. சிலகாலம் சென்றபின் அக்கினிவேஸ தந்திரம் என்னும் நூல் முக்கியமானதென்று சரக முனிவர் திருத்தி, சரகம் என்னும் ஓர் நூல் செய்தார். இதுதான் பூர்வத்தில் சிறந்த கிரந்தமாக மதிக்கப்பெற்றிருந்தது.

இப்படியிருக்க, மஹா பிரளயத்தின்போது, சாஸ்திரங்களெல்லாம் ஜலம் கொண்டுபோனதாகவும், அவற்றை ஆதிசேஷன் கண்டெடுத்ததாகவும் சில சாஸ்திரம் கூறுகிறது. தேவர்களும், அசுரர்களும் பாற்கடல் கடைந்து, அமிர்த மெடுத்த காலையில், அமிர்த கலசத்தோடு தன்வந்திரி பகவான் பிறந்து, இந்திரனிடத்து வயித்தியம் கற்று, சுவர்க்க லோகத்

தவர்களுக்கு வயித்தியம்செய்து, மஹா வயித்தியரெனப்புகழ் படைத்து வருங்காலத்தில், பூலோக வாசிகள் ரோகங்களினால் படும்துயரங்களை அறிந்து, காசிராஜனைகப் பிறந்தாரென்றும், தன்வந்திரி பகவானே காசி ராஜனாக அவதரித்த சேதி பூலோக வாசிகளாகிய உபதனுபர்-போதாரண்யர், ஷுஸ்ருதர், கோபி ராஜர். ஆரப்பிரஹருக்கீதர் முதலிய ரிஷிகள் அறிந்து, தன்வந் திரியாகிய காசி அரசனை அணுகி, வயித்திய சாஸ்திரங்களைக் கற்று வந்தார்களென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இது ஸ்ரீராமர் அரசாக்ஷி செய்த காலமென்று சொல்லுகிறார்கள். தன்வந்திரி பகவானாகிய காசிராஜன் ஸுஸ்ருதரை நோக்கி, ஆயுர்வேதம்பெரிய கிரந்த மாயிருக்கிறது. இக்காலத்து ஜனங் கள் அதைத் தங்கள் புருஷ ஆயுளில் அறிந்து கொள்வது கஷ்டம்; ஆகவே, கல்லார் முதல் கற்றோர்களுகவுள்ள சகலரும் எளிதில் கற்றுணர, ஒரு கிரந்தம் செய்ய வேண்டுமென்று ஆக்கியாபித்தபடி, ஸுஸ்ருதர் செய்த கிரந்தத்துக்கு **ஸுஸ் ருதம்** என்கிற பெயராகும். இதில் ஸஸ்திர சிகிச்சை முக்கிய மாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

இந்த ஸஸ்திர சிகிச்சை (operation) அறுத்தல்-ஆற்றல் முதலியவற்றை பூர்வாசிரியர்கள் அப்பியாசித்துத் தேர்ந்து, பல பேருக்கு உதவியாயிருந்தார்கள் என்று ஏற்படுகிறது. நிகழ்காலத்து வயித்தியர்கள் இந்த ஸஸ்திர சிகிச்சையில் அசுசி கொண்டு கையாடாமல் நாவிதர்களுக்கும் சக்கிலிகளுக்கும் கொடுத்து விட்டார்களெனத் தெரிகிறது. இக்காலத்தும் குக் கிராமங்கள் பலவற்றுள் இராஜகட்டி முதலியவற்றை (operation) அறுக்காமலே, பச்சிலை மூலிகையினால் அந்தக் கட்டிகளை வேகவைத்து அறுத்து ஆற்றுவதை நாம் கண்கூடாகப் பார் க்கலாம். தவிர, சரீரத்தினுள்ளிருக்கும் ஸ்தானங்களைப் பரி

சோதித்துப் பார்ப்பதற்கும் அதற்குரிய வியாதிகளைக் க
டறிந்து சிகிச்சை செய்வதற்கும் பூர்வாசிரியர்கள் தம் ம
கண்ணுல் பார்த்து அறிந்து கொண்டார்கள். மேலும், சி
பிரேதத்தைச் சேதித்துப்பார்த்துச்சரீர தத்துவங்களை அறிந்
கொண்டிருக்கிருர்கள். இவற்றையெல்லாம் உற்றுப் பா
காமல், தற்காலத்தவர்கள் (operation) அறுத்தல் முதலி
சிகிச்சையில் மேனுட்டவர்கள் மேம்பட்டவர்கள்; அவர்களு
கிணை யாருமில்லை; ஸஸ்திர சிகிச்சையில் மேனுட்டு சாஸ்திர
கள் பிரபலப்பட்டவை யென ஆடம்பரம் செய்கிருர்கள்
மேனுட்டு வயித்தியம் நமதுதேசத்துக்கு வருவதன்முன்னமே
நமது தேசம் ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தில் மேம்பட்டு, நமது
தேசத்தவர்கள் நோயற்ற வாழ்வோடு வஜ்ரதேகம் பெற்று
பெருவாழ்வு வாழ்ந்து, பூர்ணயுள் பெற்றிருந்தார்கள் என்
பதற்கு அநேக நற்சாக்ஷிகள் உண்டு. மேனுட்டு நடையுடை
பாவனைகளும் நாகரீகங்களும் மேனுட்டு வயித்தியமும் நம்
தேசத்துக்கு வந்து,நம்மவர்கள் அவற்றில் மயங்கின காலமுதல்,
நம் தேசம் வறுமைப் பிணியால் கஷ்டப்பட்டு, எந்நேரமும்
நோய்வாய்ச்சிக்கி, சரீரபலமிழந்து, அற்பாயுள் புருஷர்களாய்,
சண்டை-சச்சரவு-வம்பு-வழக்கு-வில்லங்கத்தில் நம் பொருள்
யாவும் செலவாகி, அல்லல்பட்டு நிற்கின்ருேம் என்பதை
விவேகிகள் அநுபவத்தில் அறியக்கூடும்.

நமது பூர்வாசிரியர்களது ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தின்படி
குறித்திருக்கும் 4448 ரோகங்கள், தற்காலம் லக்ஷக்கணக்
காக உயர்ந்திருக்கின்றன. காரணம் நமது தேசவாசிகள்
ஆசார அநுஷ்டானங்களைக் கைவிட்டு மேனுட்டு ஆசார
அநுட்டானங்களைத் தழுவினதே யாகும்.

ஆயுர்வேதத்தில் வியாதிகள் பலவகையாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. அவையாவன:—சாத்திய ரோகம்-அசாத்திய ரோகம்-கஷ்ட சாத்திய ரோகம்-பாரம்பர்ய ரோகம்-ஆகந்துக ரோகம்-இந்திரிய ரோகம்-சிரோ ரோகம்-பூதகண ரோகம்-பால ரோகம்-விஷப் பிரதி ரோகம்-குடும்ப விருத்தி ரோகம் முதலியன. சரக சாஸ்திரத்தில் ஆகந்துக ரோகம்-சரீர ரோகம்-மானஸ ரோகம்-ஸ்வாபிக ரோகம் என வகுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

நமது தேசத்தின்கண் பூர்வத்தில் இரண வைத்திய சிகிச்சை உண்டென்பதற்கு

1919ஆடு தெளிவான (South India Research) "சவுத் இண்டியன் ரீசர்ச்" என்னும் பத்திரிகையில், ஸ்ரீமான் ராவ் சாஹேப் கிருஷ்ணராவ் போன்ஸ்லே அவர்கள் எழுதிய வியாசத்தை மொழிபெயர்த்து இங்கு எழுதுகிறோம்.

தன்வந்தரி முனிவர் தமது சீடர்களைநோக்கி, ஆயுர்வேதத்தின் எந்த பாகத்தை உங்களுக்குப் போதிக்கும்படி கேட்கிறீர்கள் என்று வினவ, அச்சீடர்கள் "சுவாமீ! எல்லாவற்றையுமே எங்களுக்குப் போதியுங்கள். ஆனால், இரணவைத்தியமே தாங்கள் கூறுவதற்கெல்லாம் அஸ்திவாரமாயிருத்தல் வேண்டும்" என்றார்கள். தன்வந்தரி என்கிற சொல்லுக்குப் பொருள் கூறுங்கால், தனு-தேகம் அல்லது அங்கம், அந்தரி-வல்லுநர்; தன்வந்தரி என்பது அங்கச்சேத சாத்திரத்தில் வல்லவர் என்பது உண்மைப்பொருள். இந்த தன்வந்தரி பகவான் தேவர்களுக்கு வயித்தியர். அசுரர்களோடு யுத்தம் செய்தகாலத்துத் தேவர்கள் அடைந்தகாயங்களுக்கு இந்த தன்வந்திரிபகவானே சிகிச்சை செய்தவர்.

இக்காலத்தில் இரணவயித்தியப் பிரிவு, நமது தேசத்தில் எவ்வளவு அலக்ஷியப்பட்டாலும், பூர்வீக இந்துக்கள் இரண வயித்தியத்தில் அடைந்திருந்த பெருமையினையும் ஞானத்தினையும் பற்றி டாக்டர் எயின்ஸ்லீ Dr. Ainslie) என்பவர் பின் வருமாறு கூறியிருக்கிறார்.

ஆயுர் வேதத்தின் முதல் - இரண்டு உட்பிரிவுகளாகிய சாலியா—சாளக்யா என்பவற்றைப்பற்றிக் கூறியிருப்பதினின்றும், அவை இரண வயித்தியத்தைப்பற்றியே கூறுகின்றன என்று மதிக்கலாகும். சுஸ்ருஷருடைய நூலுக்கு எழுதப்பட்டிருக்கும் வியாக்யானத்தின் முதற் பாகத்தில், இரணவயித்தியத்தைப் பற்றிய மிக்க அருமையான அநேக நிரூபணங்கள் தெளிவாக விவரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன வென்பது நிச்சயமெனக் காணலாம். அந்த வியாக்யானத்தின் பாகத்துக்கு சூத்ர ஸ்தானதி நிரூபணங்கள் என்று பெயர். சாதாரண ஔஷத சிகிச்சை அந்த நூலின் பிரதான கருத்தல்ல வென்றும், இரண வயித்தியமே அதன் பிரதான கருத்தென்றும் விளங்குகின்றது. இரண வயித்தியத்தில் ஆயுதப் பிரயோக பாகம் எட்டு விதங்களாக இருக்கின்றன என்பதற்குப் பிரமாணங்கள்.

1. சேதனம்-(சேதித்தல்) - அதாவது அறுத்தல் - துண்டித்தல்.
2. இலேகனம் - இதற்கு கீறுகிறது என்பது பொருள்; அம்மை குத்தல் முதலியவை.
3. வியாதனம்-துவாரம் செய்தல்.
4. எஷியம்-உட்சோதனை. இரணம் முதலியவற்றுக்குச் சலாகையால் மருந்தை உட்செலுத்தல் முதலியவை.

5. ஆஹாரியம்-வெளியெடுத்தல், அதாவது துர் மாமிசம் முதலிய குற்றங்களை வெளியில் எடுத்து விடுதல்.

6. விஸ்ராவணம் - திரவ பதார்த்தங்களை வெளியில் வரச் செய்தல்.

7. சேவனம்-தைத்தல்.

8. பேதனம் - பிரித்தல். அல்லது அறத்துணித்து எடுத்து விடல்.

இந்துக்கள் சத்திர மிடுவதில் உபயோகப்படுத்திய ஆயுதங்கள் அநேகமாக இருந்தன. இவற்றுக்குச் சாதாரணமாய் எந்திரங்கள் என்கிற பெயர். அவற்றில் அநேக ஆயுதங்கள் (ஸஸ்திரங்கள்) சேர்ந்திருக்கின்றன. அவை ஒவ்வொன்றினுக்கும் அதனதன் உபயோகத்துக்குத் தக்கபடி பெயரிடப்பட்டிருக்கிறது.

சந்தான்ஸா=குறடு
சூசி=ஊசி
தந்தஸன்கு=பல்லாயுதங்கள்
அர்த்தாதரா=கத்தி
டோரிகா=(Bistouries)
காபத்ரா=வாள்
நாரி=குழாய் ஆயுதங்கள்
மந்தாஸக்ாரம்-இரு பக்கங்களிலும் முனையிலும் கூறினையுடைய சிறு கத்தி.

காயங்களுக்குக்கட்டும் மேல்கட்டில் உத்பட்டா அல்லது பாக்பட்டா கூறுகிறபடி, பதினான்கு விதங்கள் இருக்கின்றன. முற்காலத்தில் எப்படியிருந்தாலும், இக்காலத்தில் நமது தேயத்தில் அதிலும் தென் இந்தியாவில், இந்துக்களால் இரண வயித்தியம் சாமர்த்தியத்தோடு ஒழுங்காய்ச் செய்யப்படுவதில்லை. ஆனால், பூட்டு விலகிவிட்டால் கட்டு கட்டிச் சுகப்படுத்தல் முதலிய சில சிகிச்சைகளை மட்டும் செய்பவர்கள் பலர் இருக்கிறார்கள்.

டாக்டர் புஷ்மான் (Doctor Bushman) கூறுகிறார்:—

" இந்தியர்கள் இரண வயித்தியத்தில் மிக்கஅபூர்வ சக்தி பெற்றிருந்தார்கள். இந்திய டாக்டர்கள் அவயவத்தைத் துண்டித்தல். நீர்ப்பையிலுள்ள கல்லைச் சத்திரமிட்டு எடுத்தல், குடலேற்றத்தைச் சரிப்படுத்துதல், நீரடைப்பை நிவிர்த்தி செய்தல், கண்பார்வைக் குறைவைப் புரையெடுத்துச் சரிப்படுத்துதல், பிரசவத்தில் சிசுவைத்திருப்புதல், சிசுவை வெளியிலெடுத்தல் முதலிய அநேக வேலைகளைச் செய்திருக்கிறார்கள். இரண வயித்தியத்துக் கென்று அவர்களிடமுள்ள அநேக ஆயுதங்களால் அவர்கள் எத்தகைய அநுபவம் பெற்றிருக்கிறார்க ளென்பது விளங்கும்.

ஸுச்ருத ஸம்ஹிதையின் ஆங்கிலமொழிபெயர்ப்புக்குத் தாம் எழுதிய முன்னுரையில் டாக்டர் கே. யல். பிஷக்ரத்ன (Dr. K. L Bhishakratna) என்பவர் பின்வருமாறு எழுதுகிறார்:—

மேல் நாட்டார் கண்டறிந்த வயித்திய சாஸ்திரங்களில் அங்கச் சேத சாஸ்திரம் அதாவது சேதித்து உள் அங்கங்களின் வித்தியாசங்களை ஆராய்ந்தறியும் சாஸ்திரம். ஓர் பெரிய சித்தியென்பது உண்மை. ஆனால், அதில் அறிய வேண்டிய விஷயம், தேகத்திலுள்ள அமைப்புக்கள் புலப்படும் வண்ணம் லான்ஸெட் என்கிற கத்தியால் பிளந்து காட்டுவது திருப்திகரமானவழிதானா என்பதே. ஏனெனில், ஏக காலத்தில் தோலைப் பிர்த்தெடுக்கக் கத்தியை இலக்ஷியமில்லாதபடி இஷ்டம்போல் உபயோகிக்கும்போது, சர்மத்திலுள்ள மிக்க சன்னமான இரத்தக்குழாய்களெல்லாம் வெளிப்படாமலே போகின்றன வென்பதும், தசை நாருகளுக்குள் கத்தியை ஆழமாகச் செலுத்தினால், அங்கு புதையுண்டிருக்கும் மேற்படி இரத்தக்குழல்

களும் சன்ன நரம்புளும் வெளிப்படுமென்பதும் உண்மை, இதற்கு மாறாக அங்கச் சேதத்தை அநுபவமாகச் செய்வதைக் குறித்து, ஸுஷ்ருதா என்னும் கிரந்தத்தில் கூறியிருக்கும் விதிகளைக் கவனித்தல் வேண்டும். அது சரித்திரங்கள் எழுதப்படாத அவ்வளவு பூர்வீக காலத்தில் கண்டறியப்பட்டதாயினும், புதிதாய்க்கண்டறியும் சாமர்த்தியத்திலும், தோஷமின்மையிலும், குறைவின்மையிலும், இதுகாறும் கண்டறியப்பட்ட எல்லா வழிகளையும், அது மிக்க அற்பமானவைகளாகச் செய்து விடுகிறது. அதில் கூறியுள்ள இந்து ஸாஸ்திர முறையைக் கீழே குறிக்கிறோம்.

அங்கச் சேதம் செய்து, தேகத்திலுள்ள அவயவங்களின் அமைப்பு-பொருத்தம் முதலியவற்றை அறிய வேண்டுமாயின், ஒரு சவத்தைத் தருப்பைப்புல்லால் மூடி, ஒரு சிற்றாற்று நீரின் பக்கத்துக் கரை ஓரத்தில் வைத்தல் வேண்டும். மூன்று நாட்கள் கழித்து, அதை மிக்க ஜாக்கிரதையோடு எடுத்து, மேற்றோல் - வேதனி என்னும் உள் சர்மம், இவற்றின் அடுக்குகளை நிதானமாக எடுத்து விட்டு, பிறகு கீழிருக்கும் தசை நரம்புகளை மிருதுவான மயிர்க்கற்றையால் (Brush - பிரஷ்) மேல் வாட்டாக மெதுவாய் ஒருமுறை சுறண்டி எடுத்து விட வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் கண்ணுக்குத் தெரியாமலிருக்கும் மிகச்சிறிய இரத்தக்குழல்கள்கூட, இப்போது ஊதிப் போயிருப்பதால், பிரத்தியக்ஷமாகக் கண்ணால் பார்த்து, கையினால் தொட்டறியக் கூடிய விதமாய் எங்கும் புலப்படும்.

அங்கச் சேதம் செய்யு முறையைக்கூறும் ஷுஷ்ருத சம்ஹிதையில், இதற்காகத் தெரிந்தெடுக்கப்படும் சவம் (Dead Body) அங்க வீனமில்லாமலும், கிட்டத்தட்ட நூறுவயது சென்ற ஆளின் சரீரமாக இராமலும், விஷத்தாலாவது நீடித்த

வியாதிகளினலாவது மடிந்த ஆளின் தேகமாக இராமனும் இருக்கவேண்டு மென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. முதலில் அச்சவத்தின் குடல்களிலுள்ள மலத்தை எடுத்துவிட்டு, தனியிடத்தில் - நிலையான ஜலத்தில், அழுகும்படி வைத்தல் வேண்டும். தேகத்தின் மேல் தருப்பைப் புல் முழுமையும் சுற்றிக் கயிற்றுற்கட்டி, மீன் முதலிய தின்ணு வண்ணம் ஒரு கூட்டில் பத்திரமாக வைக்கப்படல் வேண்டும். ஏழுநாட்கள் கழித்துப் பார்த்தால், சவத்தின் தேகம் பூரணமாக அழுகிப்போயிருக்கும். அப்போது புல்லின்வேர் - வெட்டிவேர் - மயிர் - தருப்பைப்புல் இவற்ருல் கட்டப்பட்டுள்ள கற்றை (Brush) யால், அல்லது மூங்கில் தருப்பையால் அழுகிப்போயுள்ள சர்மத்தை மெதுவாகச்சுறண்டி எடுத்துவிட்டு, சர்மம் முதல், வெளியிலும் உள்ளிலுமுள்ள பலவித அங்கங்களேயும் கண்களால் கவனித்துப் பார்த்தல் வேண்டும்.

முற்காலத்தில் சவத்தை அறுத்துப் பார்க்கும் விதம் எவ்வித மேம்பாடுடைய தாயிருந்தபோதிலும், இக்காலத்தவர்கள் அதை அநுபவத்திற் கொண்டுவராமற்போனது வருந்தத்தக்க விஷயமே. இப்போது அது ஆசார அநுஷ்டானத்துக்குக் கூடாமற் போய்விட்டன. தஞ்சாவூரில் அரசாக்ஷி செய்திருந்த சரபோஜி மஹாராஜா அவர்கள் நல்ல அறிவாளியென்றும், சாஸ்திர ஆராய்ச்சியில் விருப்பமுடையவ ரென்றும் சொல்லிக்கீர்த்திபெற்றவர். அவர் மனித தேகத்தின் அவயவ அமைப்புக்களே அறிய வேண்டுமென்னும் அவாக்கொண்டவர். அது ஆசார அநுட்டானத்துக்கு முற்றும் மாறுபட்ட செய்கையாகுமென்று, இங்கிலாந்திலிருந்து தந்தத்தினல் மனித தேகத்தின் எலும்புக்கூடு செய்தனுப்புமாறு ஏற்பாடு செய்தார். அதை அரண்மனையில் வைக்கப்பட்டபோது, அதைப் பார்த்

தவர்கள் தந்தத்தாலான எலும்புக்கூடென்று கருதியிருக்க முடியவில்லை.

இரண வயித்திய சம்பந்தமான வேலைகளில் தேர்ச்சி அடையும் பொருட்டு, தன்வந்தரிபகவான்—ஷுஸ்ருதர் முதலியவர்களுடைய சீடர்கள், முதலில் தேகத்தில் அவயவங்கள் போல் செய்யப்பட்ட வஸ்துக்களைப் பன்முறை அறுத்துப் பரிசோதித்துப் பார்த்த பின்பே தேகத்தை அறுக்க அநுமதியளிக்கப் பெறுவார்கள். உபாத்தியாயர் அங்கச் சேதம் செய்யும் விதங்களைப் பற்றியும், மேலுக்குச் சிகிச்சை செய்யும் மார்க்கங்களைப் பற்றியும், பொதுவாக அநுபவமாகச் செய்ய வேண்டிய எல்லா விஷயங்களைப் பற்றியும், சீடர்களுக்குப் போதிக்க வேண்டுமென்றும், ஏனெனில் அநுபவமாகப் பயிற்சி அடையாமல், பிரசங்கங்களைக் கேட்பதாலும் பன்முறை வாசிப்பதாலுமே, ஒருவரும் வயித்தியம் செய்யத் தகுதியுடையவர்களாக மாட்டார்களென்றும் ஷுஷ்ருதசம்ஹிதையில் கூறப்பட்டிருக்கிறது.

டாக்டர் K. L. பிரிஷக் ரத்நா என்பவர் கூறுவதாவது:— இரண வயித்தியத்தில் சஸ்திரப் பிரயோகம் செய்வதற்கு முன், நோயாளிக்கு இலகுவான ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டுமென்றும், ஆனல், அடிவயிறு - வாய் இவற்றில் செய்யவேண்டியதாயின், நோயாளிக்கு ஆகாரம் இல்லாமலிருக்கும் போதே செய்யவேண்டுமென்றும் விதித்திருக்கிறது. நோயாளியின் அறையில் வெள்ளைக்கடுகு - மை சாக்ஷி - சூடன் முதலிய சரக்குகளை இடித்துப் புகை போடவேண்டுமென்று ஸுஸ்ருதர் விதித்திருக்கிறார். அது, இக்காலத்தில் விஷப்பூச்சியால் கெடுதி நேராவண்ணம் செய்யும் ஏற்பாட்டுக்குப்பதிலாக இருக்

கிறது. பூர்வீக இந்திய வயித்தியர்களுக்கு மூலிகைகளைப் பற்றி அபார ஞான மிருந்தது. இக்காலத்தில் ஸஸ்திரப் பிரயோகம் (operation) செய்தே சொஸ்தப்படுத்த வேண்டுமென்று கருதப்படும் வியாதிகளை, அக்காலத்து வயித்தியர்கள் உள்ளுக்கு ஔஷதம் கொடுத்தே சுகப்படுத்தி வந்தார்கள். சஸ்திரப்பிரயோகம் செய்தல் அங்கத்தைத் துண்டித்தலே யன்றி, வைத்தியம் செய்வதாகாது என்று தாந்திரீகத்தில் (Tantram) கூறப்பட்டிருக்கிறது. வியாதியுள்ள பாகத்திலுள்ள ஜீவசக்தி, தானே சுகத்தை உண்டாக்கிக் கொள்ளப் போதுமான வல்லமை யுடையதா யிராவிட்டால், அப்போது மட்டும் வைத்தியன் தன் கத்தியை உபயோகிப்பது நியாயமாகும். இந்திய வயித்திய பண்டிதர்களின் இந்த சமத்கார உபாயங்கள், மேல் நாட்டாருக்குத் தெரிய வந்தபோது, மேல் நாட்டு சஸ்திரப் பிரயோகத்தால் அவயவங்களை ஒழுங்கு படுத்துமுறை அடியோடு புதுவழியில் திரும்பிவிட்டது. உயிர்ச்சத்துள்ள சர்மத்துண்டை ஒரு பாகத்திலிருந்து அறுத்தெடுத்து, இன்னொரு பாகத்தில் பொருத்திவைப்பது அடியோடு இந்திய வயித்தியர்கள் கையாடிவந்த மார்க்கமேயாகும் (ஷுஷ்ருத சம்ஹிதை சூத்திரஸ்தானம்-16-வது அத்தியாயம்) அறுக்கப்பட்ட காதின் அடிப்பாகத்துக்கு, கழுத்து அல்லது அதன் பக்கத்திலுள்ள சிறுதுண்டு சர்மத்தை எடுத்து ஒட்டவைத்துச் சரிப்படுத்திக் காட்டி, அத்தகைய சிகிச்சை கூடும் என்று நிரூபித்தவர் ஷுஷ்ருதரே. பூர்வீக கிரீக் (Greek) ஈஜிப்ட் (Egypt) இரண வைத்தியர்களுக்குத் தெரியாமலிருந்த கண்ணில் பூ எடுக்கும் வித்தையைக் கண்டுபிடித்த கௌரவம் ஷுஷ்ருதர் உடையதே.

போஜ மஹாராஜன் காலத்தில் நடந்த விஷயங்களைப் பற்றி பல்லவ பண்டிதரால் எழுதப்பட்ட போஜப்பிரபந்தம் என்னும்

நூல் ஒன்று இருக்கிறது. அதில் சிரசில் பொறுக்க முடியாத ஒருவித நோயால் வருந்திக் கொண்டிருந்த அரசனுக்குச் செய்யப்பட்ட ஆச்சரியமான சஸ்திரப்பிரயோக சிகிச்சையைப் பற்றி விபரமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது அக்காலத்திலிருந்தே வயித்தியர்கள் எல்லாம் பார்த்தும், அரசனுடைய நோய் நீங்காமல், கடைசியில் மிக்க கஷ்டமான நிலைக்கு வந்துவிட்டது. அச்சமயம் தெய்வ சங்கல்பமாகச் சகோதரர்களாகிய இரண்டு வயித்தியர்கள் அங்கு வந்து சேர்ந்தார்கள். அரசனது வியாதியைப் பரிசீலனைசெய்யும்படி அவர்களை அழைக்க, அவ்வாறே அவ்வயித்திய சகோதரர்கள் இருவரும் அரசனை அஷ்ட ஸ்தானங்களில் பரீக்ஷித்து, இவ்வியாதி சஸ்திரப்பிரயோகம்(Operation)செய்தாலன்றித் தீராதென்று கூறிவிட்டார்கள். அவ்வாறே செய்துகொள்ள அரசன் சம்மதித்தான். வயித்தியர்கள் இருவரும் அரசன் ஸ்மரணையின்றியிருக்க, **ஸம்மோஹினி** என்கிற மூலிகையை உபயோகித்து, அரசன் அடியோடு ஸ்மரணை நீங்கி யிருக்கும் சமயம் பார்த்து, அரசனது கபால ஓட்டை யெடுத்து, மூளையில் வியாதிக்கு இருப்பிடமாகக் கெட்டுப்போயிருக்கும் பாகத்தை அப்புறப்படுத்திச் சுத்தித்து, பிறகு ஓட்டைமூடி, மேல் சர்மத்தை வைத்து, இரணத்தை ஆற்றத்தக்க ஔஷதம் பிரயோகித்து வந்தார்கள். பிறகு, அரசன் ஸ்மரணையோடு எழுந்திருக்க, **ஸஞ்சீவினி** என்கிற மூலிகையைப் பிரயோகிக்க, அரசன் விழித்தெழுந்து கபால நோய்தீர்ந்து, சுகம் அடைந்தான்.

கொண்டால் நாட்டுத்தா**கூர்சாஹிப்** எழுதிய ஆரிய வயித்திய சாஸ்திரத்தில் கூறிய இச்சம்பவத்தால், புத்த பகவானிடமிருந்த வயித்தியரும், இவ்வாறே சஸ்திரப் பிரயோகத்தால் வியாதிகளுக்கு மிக்க ஜெயத்தோடு சிகிச்சை செய்யும் சம்ப

வங்கள் பல இருக்கின்றன. இக்காலத்தில், மிக்க அருமையும் பிரமாத முமானவைதானென்று கருதப்பட்ட மேனாட்டு (Operation) சஸ்திரப்பிரயோக சிகிச்சை யெல்லாம், பூர்வீக இந்தியர்கள் அறிந்தே யிருக்கிறார்கள். அநுபவத்தோடு செய்து ஜெயத்தோடு திரும்பி வந்தார்கள். இது உண்மை. குளோராபாரத்துக்குப் பதில் (Chloroforum) உன்னத நிலையிலிருந்த அந்தநாளில், ஸம்மோஹினி என்கிற மூலிகை உபயோகிக்கப் பட்டு வந்தது. ஆனால், சஞ்சீவினி என்கிற மூலிகைக்குச் சமானமான ஒரு மூலிகை இக்கால மூலிகை சாஸ்திரங்களில் காணப்பட வில்லை.

☞ பூர்வீக இரணவைத்திய ஆசிரியர்கள், முக்கியமாக அங்கச்சேத கிகிச்சை வேலைகளை, அதற்குத் தக்கபடி, வேறு வஸ்துக்களின்மேல் செய்து பழகும்படி கற்பிக்கப்பட்ட பின்னர், மானிட சரீரத்தில் செய்யத் தொடங்கும் வழக்கத்தை அநுசரித்து வந்தார்கள். சாதாரணமாய்க் கத்தியை உபயோகிக்க, முதலில் சர்க்கரைக்கும்மட்டி, கலியாண பூசணைப் பழம் முதலிய இவற்றை அறுத்துப்பழகல்-துவாரமிடும் வேலை மூத்திரப்பை அல்லது ஜலம் மண் அல்லது களிமண் நிரப்பப்பட்ட தோற்பைகளில் செய்து பழகல், சீவுதல் முதலிய உரோமமுள்ள சர்மத்தின் மேலும், இரத்தம் குத்தி வாங்குதல்-இறந்துபோன ஜந்துக்களில் இரத்தக் குழலில் அல்லது அல்லித்தண்டிலும் சலாகை விட்டுச் சோதித்தல், பூச்சடித்த கட்டை - மூங்கில் - நாணல் அல்லது உலர்ந்த சுரக்காய் முதலியவற்றிலும், சிலந்தி-விப்புருதிக்கட்டி இவற்றை யறுத்தல்-மரத்துண்டின்மேல் ஒட்டிய மெழுகுருண்டையிலும், பல்பிடுங்குதல்-இறந்துபோன ஜெந்துக்களிலும், காயங்களைத்தைத்தல் மெல்லிய இரண்டு சர்மத்துண்டுகளிலும், காயங்களுக்குக்கட்டு கட்டுதல் மரம்அல்லது களிமண்ணால்செய்த மனித உருவத்

திலும், காரம் வைத்தல் அல்லது இரணமாக்க மருந்து போடுதல் மாமிசத்துண்டின் மேலும், மூத்திராசயத்திலிருந்து மூத்திரமெடுத்தல் வஸ்திகத்திலிருந்து (வஸ்திகம் அல்லது உபஸ்தாசயம் என்பது அடிவயிற்றைச் சுற்றியிருக்கும் எலும்பு ஒருவிதவட்டம் போன்றது இந்த எலும்பின்மத்தியில் தான் ஆண்குறி அல்லது பெண்குறி இருப்பது) அன்னிய வஸ்துக்களை எடுத்தல், இத்தகைய வேலைகளை ஜலம் நிரப்பப் பட்ட மூக்கு வைத்த மண்பாத்திரம் அல்லது குடுக்கைகளில் நாளலால் எடுத்துப் பழகிவருதல் வேண்டும்.

ஒரு இரணவைத்தியனுக்கு (Surgeon) இருக்கவேண்டிய யோக்கியதைகளும் (Qualification) முஸ்தீப்புகளும் (Equipments) அநுபவத்தில், இக்காலத்தில் மேனாட்டார் கூறுவதே போன்று இருக்கின்றன.

கடவுளால் அருளிச்செய்யப்பெற்ற ஆயுர்வேத வயித்திய சாஸ்திரமானது, உலகம் வியக்கத்தக்க பெருமையினையும் நுட்பத்தினையும் கொண்டுள்ளன. இவை ஏனைய நாட்டு சாஸ்திரங்கள் போல் உண்பதும் உறங்குவதுமாகிய உலக போகத்திலே மனதைச்செல்ல விடாது, பர சாதனங்களுக்குச் சாதகமாய் முன்னின்று, பின்னரே மானிட வர்க்கங்களின் இக சுகங்களுக்கு உபயோகமாகின்றன. இது, சரீர ஆரோக்கிய திடகாத்திரத்தையும் அழகையும் கொடுத்து, நீண்ட ஆயுளையும் தருவதற்காக ஏற்பட்ட சாஸ்திர மாகும். யோகிகளும் முனிவர்களும் சித்தர்களும் யோகவழிகளில் நின்று, மனோவாக்குக்காயங்கள் யாவும் பரம்பொருள் வழிப்பட்டு, நீண்டகாலம் இவ்வுலகில் ஜீவித்துக்காலனைப் புறங்கண்டு, நிஷ்டையில் நிலைத் திருப்பதற்குச் சாதகமாயுள்ள அற்புதமான பாகம் இவ்வாயுர்

வேதத்திற் பொதிந்து கிடக்கின்ற தென்பதை அறிஞர்கள் ஆழ்ந்து கவனிக்கத் தெரியவரும். அப்பெரும் பேற்றை அப் பெரியார்கள் மரபில் உதித்த நாம் எண்ணிறந்த காலமாய் நமக் குரியதெனக் கொள்ளாமலிருப்பது நமது துர் அதிருஷ்ட மென்றே சொல்லுதல் வேண்டும்.

முற்காலத்தில் எல்லோரும் இவ்வளவுபெருமைபொருந்திய ஆயுர்வேத சாஸ்திரங்களின் அநுபவத்தைக் கொண்டு பெண்டு பிள்ளைகள் நிறைந்த குடும்பங்கள் யாவும் நோயற்ற வாழ்வும் குறைவற்றசெல்வமும் பொருந்தி, திடகாத்திர சரீரிகளாய்ப் புத்திர புத்திரிகளைப்பெற்று, பூர்ணாயுளோடு வாழ்ந்துவந்தார் கள். ஒவ்வொரு குடும்பத்தாரும் சுகாதாரமான ஆகாரங்களைச் சாப்பிட்டு நோயில்லாமலிருந்தார்கள். ஒவ்வொருகிராமத்திலும் வயித்தியமான்யம் விட்டு, அதனால்வரும் வருவாயினால் அவ்வூரி லொருவயித்தியனை நியமித்துப் போஷித்து வந்தார்கள். அந்த வயித்தியன் அந்த கிராமத்திலுள்ளவர்களுக்கு நேரும் ரோகங் களுக்குச் சிகிச்சை செய்வான். கிராம சுகாதாரத்தைக் கிராமத் தாரே கவனித்து வந்தார்கள். வயித்திய சிகிச்சை யெல்லாம் தமிழ் நாட்டிலுள்ள வேர்-கொடி-கிழங்கு இலைகள் முதலிய மூலிகைகளாலேயே நடந்து வந்தன.

இத்தகைய அற்புதமான ஆயுர்வேத வயித்திய முறையா னது தற்காலத்தில் குடத்திலிட்ட விளக்குப் போல், பிரகாசம் மங்கியிருக்கிறதைக்காணும் போது, மிக வருத்தமாக இருக்கி றது. இதற்குப்பல காரணங்கள் சொல்லக் கூடுமாயினும், இங்கு இரண்டொருகாரணங்களைமாத்திரம் சுருக்கமாய்க் கூறுவோம். முதலாவது காரணம்:— ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தைத்தக்க ஆசா னிடம் கேட்டுத்தெரிந்து கொள்ளாமல், அச்சுப்பிழை, சொற்

பிழை, பொருட்பிழையோடு கூடிய வயித்திய புத்தகங்களை வாங்கி, அங்கொன்று இங்கொன்றுமாகப் படித்து, தாறுமாறுக மருந்துகளைச்செய்து, வயித்தியனென வெளி வந்து, வந்த வரையும் காசு வாங்கி, ஜீவிப்பவர்கள் பலர். இரண்டாவது காரணம்:- மேனாட்டுக்கல்வி நடையுடைபாவனைகளிற் சிக்குண்டவர்கள், சுதேசியத்தை அலக்ஷியஞ்செய்தும் சுதேச வயித்தியத்தை அநாதரவுசெய்தும், லண்டன் குஞ்சுகள்போல் தங்களை மதித்து, அட்டகாசம் செய்வோர் சிலர். மூன்றாவது காரணம் மேல் நாட்டு மருந்துகளை வாங்கிவைத்துக்கொண்டு சுதேச வயித்திய மருந்துகளென்று பேதை ஜனங்களை ஏமாற்றுபவர் சிலர். நான்காவது காரணம்: மேல்நாட்டு மருந்துகளைக் கொண்டு: சிகிச்சைசெய்யும் அரசாங்கத்தாரால் ஏற்படுத்தியுள்ள ஆஸ்பத்திரிகள்பல, ஐந்தாவது காரணம்:— அரசாங்கத்தார் ஆயுர்வேத சாஸ்திரங்களை அபிவிருத்தி செய்யாமலிருப்பது.

இத்யாதி காரணங்களாலும் இன்னும் வேறு பல காரணங்களாலும் நமது மகிமை பொருந்திய ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்துக்குப் பெருமை யில்லாது போய்விட்டது. யார் எவ்வாறு அலக்ஷியம் செய்பினும், ஆயுர்வேத சாஸ்திர மஹிமை உள்ளூறப் பிரகாசித்துக் கொண்டு வருவதாலேயே, மேல் நாட்டு நடையுடைபாவனைகளில் மயங்குகிறவர்களும் ஆயுர் வேதசாஸ்திர மஹிமைகளைக் கவனித்து அரசாங்க சபைகளில் இந்த ஆயுர்வேத சாஸ்திர பாடசாலைகளை அமர்த்தி, விருத்திக்குக் கொண்டுவர வேண்டுமென்று வாதாடியும் வருகிறார்கள்.

தற்போது மேனாட்டு வயித்திய முறையில் தேர்ச்சிபெற்ற டாக்டர்களெல்லாம் மேனாட்டுப் பழக்கத்தை நம்பும் நகர மக்களுக்குச் சிகிச்சைசெய்து, ஆயிரக்கணக் கான பணம் சம்பா

நித்து, மாடமாளிகைகள் போல் பெரிய பெரிய வீடுகள் கட்டிக்கொண்டு வாழ்கின்றார்கள். குக்கிராமவாசிகள் பலரும் பணச்செலவில்லாத தர்ம வயித்தியமென்று நம்பி, ஆஸ்பத்திரிகளில் சிகிச்சை செய்து கொள்ளுகிறார்கள். மேனாட்டு வயித்திய சிகிச்சையினால் குணமுண்டா என்கிற கேள்வி எழுந்தால், அதற்குத்தற்கால பரிஹாரந்தானென்று ஜனங்கள் இப்போதுதான் உணரத் தலைப்பட்டார்கள். மேனாட்டு சிகிச்சையைப்பற்றிய அபிப்பிராயம் எவ்வாறிருந்தாலும், அந்தந்த தேசத்திற் பிறந்தார்களுக்கு அந்தந்த தேச வயித்தியம் பிடிக்குமே தவிர, குளிர்ந்த தேசத்தாருக்குரிய சிகிச்சை உஷ்ண தேசத்தாருக்கும், உஷ்ண தேசத்தாருக்குரிய சிகிச்சை குளிர்ந்த தேசத்தாருக்கும் ஒத்துப்போகு மென்பதில் நம்பிக்கை வைப்பதில் பலனில்லை.

மேல்நாட்டு சிகிச்சையில் நூதனமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட இன்ஷக்ஜன் (Injuction) அதாவது ஊசி குத்தி மருந்தேற்றுமுறை, எக்ஸ்ரே அதாவது போடா படமெடுத்து தேகத்திலுள்ளிருக்கும் கோளாறுகளைக்கண்டு பிடிக்கு முறை, இவற்றைப்பாமர ஜனங்கள் கண்டு மகிழ்ச்சி அடைகிறார்கள். ஊசி குத்து முறையானது முதலில் மேனாட்டார் கண்டு பிடித்து, அதைப்பிரமாதமாகக் கொண்டாடினார்கள். உலகம் பூராவும் அந்த சிகிச்சையைப் பரவச்செய்தார்கள் ஜெர்மன் தேசத்தில் இந்த முறை தவறான தென்று ஆராய்ந்து, அதை நீக்கி விட்டார்கள். அந்த முறையை இப்போது நம் நாட்டில் பரவச்செய்து வருகிறார்கள். இதன் குணாகுணங்களை ஆராயுங்கால், தற்கால கஷ்ட நிவாரண மென்றே பலர் அபிப்பிராயப்படுவதுடன், ஊசி குத்தி மருந்தேத்திய பின், வேறு எந்த மருந்தும் தேகத்தில் பிடிக்கிறதில்லை யென்றும், வேறு சில

னூதன வியாதிகள் உண்டாகின்றன வென்றும் சொல்லக் கேட்டு வருகிறோம். படம்பிடித்து வியாதியின் தன்மை அறிவதில் விசேஷ மிருப்பதாக எமக்குப் புலப்படவில்லை. என்னெனில், நமது மஹரிஷிகளும், சித்து புருஷர்களுமாகிய பெரியார்கள் வியாதியஸ்தர்களின் முகத்தைப் பார்த்ததும், இன்ன வியாதியால் கஷ்டமிருக்கிறதென்கிறதை அறியு மாற்றல் படைத்தவர்கள்.

ஜெர்மன் தேசத்தவர்களால் பிரசுரமாகி யிருக்கும் ஹிப்னுடிசம் (Hypnotisam) மெஸ்மரிசம் (Mesmerisam) என்னும் புத்தகங்கள் தமிழில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டு, இந்தியாவில் பரவி வருகின்றன. அவற்றைக்கண்டு நமது சாஸ்திர மகிமையை உணராத பாமர ஜனங்கள் அதனை அப்பியசித்து மகிழ்வார்கள். இந்த வித்தை நமதுதேசத்தில் ஒவ்வொருவரும் தினசரி பழக்கத்தில் கொண்டு வந்ததாகும். அவே பிராணுயாமம் என்று சொல்லப்படும். பிராணுயாமமென்பது நித்திய கருமானுஷ்டங்களில் ஒரு பாகமாக அனுடிக்க வேண்டியது. பஞ்சேந்திரியங்களை அடக்கிமனதை ஒரு வழியில் நிறுத்துதலே பிராணுயாமம். இது யோக சாஸ்திரத்தில் விரிவாகச் சொல்லியிருக்கிறது. நமது பெரியோர்கள் வியாதியஸ்தனை உற்று நோக்கி, ஏற இறங்கப்பார்த்தால், சகல ரோகங்களும் பஞ்சாய்ப் பறக்கும் என்பது அநுபவம். மஹான்கள் ஆசார அநுஷ்டானத்தோடு சுத்தஜலத்தில் மனே ஒருமையோடு தன் ஆத்மதேவதையைத்தியானித்து, அபிமந்திரித்துக்கொடுத்து, வியாதி நிவாரணம் செய்து வருவதைக் காணலாம். ஸ்பரிச மாத்திரம் கையினுல் தடவிக் கொடுத்தாலே வியாதி நிவாரணமாகின்றது. திருஷ்டாந்தமாக, மகம்மதியர்கள் தொழும் மசூதிவாயிலில் குழந்தைகளை வைத்துக்கொண்டு தாய்மார்

கள் நிற்கக் காண்பீர்கள். தொழுதுவிட்டுவரு ் மகம்மதியர்கள் தாங்கள் வெளியே செல்லும்போது வாயினால் ஊதிக்கொண்டே போகிறார்கள். அதனாலேயே குழந்தைகளுக்கு நேரும் ரோகங்கள் அநேகம் நிவர்த்தியாகின்றன என்பது பிரத்தியக்ஷ அநுபவம். இம் மகம்மதியர்கள் எந்த ஹிப்னடிசம், மேஸ்மேரிசம் புத்தகத்தை வாசித்துணர்ந்தார்களோ தெரியவில்லை. மேனாட்டுப்பாஷையில் வெளியாகும் எந்த ஆபாச பிரசுரங்களையும் பாமரஜனங்கள் அற்புதமாகப் பாராட்டுவது வழக்கமாய்ப் போய்விட்டது.

கட்டிகளை அறுத்தல், (operation) கட்டுதல், ஆற்றுதல் வெட்டுக்காயங்களுக்குச் சிகிச்சை செய்தல் முதலியவற்றில் மேனாட்டார் கெட்டிக்காரர்களென்றும், தமிழ் வயித்திய சிகிச்சை அவ்வாறு கிடையாதென்றும் சிலர் கூறுவதைக் கேட்கிறோம். இவர்கள் பெரியோர்களின்சாஸ்திரங்களை ஆராயதவர்களென்று எமது முழுநம்பிக்கை. ஒரு காலத்தில் தேவேந்திரன் மண்டைக்குடைச்சல் வியாதியினால் கஷ்டப்பட்டாரென்றும், தேவ வயித்தியர்கள் பலவித தைலங்கள் செய்து ஸ்நாநம் செய்வித்தும் அந்த வியாதி நீங்காமல், தேரையர் என்பவர் (அகஸ்தியரது சிஷ்யர்) இந்திரலோகம் சென்று, தேவேந்திரனது சிரசின் மூளையுள்ள பாகத்தை அறுத்துப் பார்த்து, அதிலிருந்த தேரை என்னும் ஒருவித ஜெந்துவை வெளியே எடுத்து, அறுத்தபாகத்தைத்தைத்து பச்சிலை மூலிகையினால் ஆற்றிவிட்டதாகவும், அதனால் அவருக்குத் தேரையர் என்கிற பெயர் வந்ததாகவும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இக்காலத்து விவேகிகள் சிலர் இதை நம்பலாம்; சிலர் நம்பாதிருக்கலாம் இப்போதும் சிற்சில கிராமங்களில் நாவித குலத்தைச்சேர்ந்த பண்டிதர்கள் இரணசிகிச்சை முறைகளை அற்புதமாகச் செய்யக்காண்கிறோம்.

தவிர, கத்திவெட்டுக் காயம் முதலிய வற்றுக்குப் பச்சிலையை அரைத்துக்கட்டினால், அந்தக்காயமாறியபின்னரே பச்சிலைக் கட்டு கீழேவிழுகிறது என்பதை அனுபவமாகப் பார்க்கலாம்.

"சந்ததமும் இளமையோடிருக்கலாம்" என்கிற தாயுமானவர் வாக்கினை இக்காலத்தவர் சிலர் பொய்யென்கிறார்கள். ஐரோப்பா தேசத்தில்சவுத் போர்ட் (South Port)என்னும் ஊரில் "என்று மிளமை அழியாதிருக்க நூதனமுறை" ஒன்று கண்டு பிடித்திருக்கிறார்களாம். அஃதாவது பிராணாயாமம் செய்வதேயாகும் என்றுகூறி, இந்த அப்பியாசம், தேகம் எப்போதும் இளமையாயிருக்குமென்று சொல்லுகிறார்கள். இந்த முறை நமது பாரத நாட்டிலே ஒவ்வொருவரும் சர்வ சாதாரணமாக நித்திய கருமானுட்டானங்களில் அநுஷ்டிக்க வேண்டிய தொன்று. இவ்வுண்மை யறியாமல், நம்தேசத்தவர்கள் நமது சாஸ்திரங்களை ஆராய்ந்து பார்க்காமல், அலக்ஷியஞ் செய்து, குற்றம் குறை கூறுவது வருந்தத்தக்க விஷயமாகும்.

மேனாட்டு வயித்தியராயினும் சரி, கீழ்நாட்டு வயித்தியராயினும் சரி; வயித்தியர் என்னும் சொல்லுக்குச் சூக்ஷம புத்தியுடையவர் என்பது பொருள். வயித்தியர்கள் எப்போதும் தேக தத்துவங்களை அறியவேண்டும். தத்துவங்களின் மாறுதலுக்குக் காலதேச வர்த்தமானங்களையும், மாறுபாடுகள் எதனாலுண்டாயிற்றென்பதையும், மாறுபாடுகள் எவ்வித சிகிச்சையினால் குணப்படும் என்பதையும், தன் ஆத்ம சக்தியினால் உணரவேண்டும். "உற்றானளவும் பிணியளவும் கற்றான் கருதிச் செயல்" என்னும் நாயனார் வாக்கின்படி, நோயினளவும்-நோயாளியின் தேகதிடமும் ஆராய்ந்துபார்த்து, ஆயுர்வேத சாஸ்திரங்களைக்கற்றுத் தெளிந்தவன் செய்யவேண்டும், என்

பது தமிழ் சாஸ்திரமுறை. மேலும்,'' பூர்வ ஜென்ம கிருதம் பாவம்; வியாதி ரூபேண பீடிதம்: தத்சாந்தி ஔஷதயீ; தானைீ; ஜெப ஹோம சுரார்ச்சனையீ'' என்பது பெரியார் வாக்கு. இந்த ஸ்லோகத்தால் நாம் அறியவேண்டுவ தென்ன வெனில், மானுஷ்ய ஜென்மத்தில் ஒவ்வொருவரும் பூர்வ ஜென்ம வினைக் கிடாக ரோகங்களை அநுபவிக் கின்றார்கள். அந்த வியாதிகளை தத்காலம் ஒருவிதமாகச் சாந்திசெய்ய ஔஷதப்பிரயோகம், நவக்கிரக ஜெபம், ஹோமம், குலதெய்வ பூசை முதலிய செய்யவேண்டுமென்பதாகிறது. என்னெ னில், கர்மவினையினை ஒழிப்பதற்குச் சாதாரணமாக எந்த வயித்தியனாலும் கூடாது. ஆனால், இது மனதுக்கு ஒருவித சாந்தியே தவிர வேறில்லை. அதனாலேயே நவக்கிரக ஜெபம்-ஹோமம்-தெய்வ ஆராதனை முதலிய சொல்லப் பட்டிருப்பதை ஆழ்ந்து கவனிக்கவேண்டும். சில வயித்தியர்கள் எட்டு நாளை யில் சுகப்படுத்துவேன்; பத்து நாளையில் சுகப்படுத்துவேன்; பயப்படாதேயுங்கள் என்று சொல்வார்கள். இது நோயாளி யிடம் பணம் பறிக்கச்சொல்லும் உபாயமே தவிர வேறில்லை.

மனுஷ்யகோடிகள் அஞ்ஞானத்தால் யான் எனதென்னும் செருக்குற்றுச்செய்கின்ற நல்வினை தீவினையாகிய இருவினைகளா லாகியரோகங்களால் மெலிவுற்று, வருந்து கின்றனரேயென்று பரமகாருண்ய மூர்த்தியாகிய கடவுள் அனுக்கிரகித்த ஆயுர் வேதசாஸ்திரக் கிரந்தங்கள் மஹரிஷிகளால் சமஸ்கிருதபாஷை யில் அநேகம் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. இவற்றை அனுஷ் டித்து அகஸ்தியர் போகராதி பதினெண்சித்தர்கள் தமிழ்ப் பாஷையில் அநேக கிரந்தங்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். அவற் றுட்பல இருக்குமிடம் தெரியாது மறைந்தன; சில அழிந்தன; சில அச்சுவிமானமேறி வெளிவந்துள்ளன. இன்னும் பல ஏட்டுப்பிரதிகளாயுள்ளன. இந்த கிரந்தங்களை யெல்லாம் ஒரு

வன் வாசித்துணரவேண்டுமானல் புருஷ ஆயுள் போதாது. அதனலேயே, அந்தக் கிரந்தங்களின் முக்கியாம்சங்களைத் தொகுத்து, சாங்கோபாங்கமாக எழுதி, "ஆயுர்வேத ஆசான்" எனப் பெயர்தந்து, இச்சிறுபுத்தகம் வெளியிடவேண்டி நேர்ந்தது, இப்புத்தகம் அளவிற் சிறியதாயினும் பல விஷயங்களைத் திரட்டிச் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. இதில் வயித்தியனுடைய லக்ஷணம், நோய்க்கு மருந்து சாப்பிட வேண்டியவனுடைய நிலைமை நோய்களின் தன்மை, அதற்குரிய சிகிச்சை, மருந்துகளை வயித்தியர்கள் உதவியின்றித் தாங்களே செய்து கொள்ளவேண்டிய மார்க்கங்கள், நாடி லக்ஷணம், தேக தத்துவங்கள், சரீரத்திரயம் முதலிய பல அற்புதமான விஷயங்களைக் கல்லார் முதல் கற்றோரீருகச் சகலரும் எளிதில் கண்டறியும்படிச் சுலபமான செந்தமிழில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. அறிஞர்கள் இவ்வுண்மையைக் கவனித்தல் அவசியம்.

இந்திய வைத்தியச் சிறப்பு.

இயற்கை வாழ்க்கைத் தத்துவம்.

ஓர் ஆராய்ச்சி.

('தமிழ்நாடு'-27-1-32;28-1-32)

(ஸ்ரீ. வை. நடேசன்.)

"அரிது, அரிது, மானிடராய்ப் பிறத்தலரிது" என்றபடி அருந்தவமிருந்து, அருமையாகக் கிடைக்கப்பெற்ற மானிட ஜன்மத்தில், அப்பிறப்பின் உயர்வுக்குத் தக்க அளவில், துன்

பங்களும் மலிந்து கிடக்கின்றன. பாம்பு, விட்டில் பூச்சி போன்ற ஜந்துக்கள் தமக்குக் கிடைத்த ஒரு புலனின் பயனுலே, பாம்பு சங்கீதத்திற்கும், விட்டில் வெளிச்சத்துக்குமாய் நாசமடைகின்றனவெனின், ஐம்புலனைப் பெற்ற மக்களுக்கு எத்தனை விபத்துக்கள் சூழ்ந்திருக்கின்றன வென்பது புலனுகும். ஆனால், இவ்விபத்துக்களிலிருந்து மீள, ஊன்றுகோலாக மக்கள் பகுத்தறிவைப் பெற்றிருக்கிறார்கள். பகுத்தறிவின் துணைகொண்டு, மக்கள் ஐம்புலன்களை அடக்கி ஆண்டு வருகிறார்கள். பகுத்தறிவின் பயனால், இத்தகைய பேருதவியிருக்கின்றன வெனினும், அதனால் கேடுகளும் இல்லாமற் போகவில்லை. இன்றைக்கும் உலகத்தில் கடவுள் படைப்பிலுள்ள எல்லா ஜீவன்களும் மக்களினத்தைத் தவிர, படைப்பில் இயற்கையாக ஏற்படுத்தப்பட்ட வரையறுக்கப்பட்ட உணவு-பானம்-வாழ்க்கை முதலியவற்றையே மேற்கொண்டு, அதனின்றும் சிறிதும் நழுவாது நடந்து வருகின்றன. அதன் பயனாக, அவை அதிகமாய் நோய்வாய்ப்படுவதில்லை. உதாரணமாக, பக்ஷிகள் - காட்டில் எதேச்சையாய்த் திரியும் விலங்கினங்கள் - மற்ற ஜீவன்கள் மக்களைப்போல் பெரும்பாலும் நோய் வாய்ப்பட்டு அல்லற் படுகின்றனவா என்றால், இல்லவேயில்லை. அதற்குக் காரணம், அவை மேற்கொண்டு நடத்தும் இயற்கை வாழ்க்கையே யாகும். செயற்கை வாழ்க்கை சிறிதும் அவைகளிடம் தலை காட்டவில்லை. செயற்கை வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள, பகுத்தறிவும் அவைகளிடமில்லை. ஆனால், மக்களோ தமக்கு அருமையாகக் கிடைத்த ஆறறிவு, பகுத்தறிவின் பயனால், இயற்கை வாழ்க்கையினின்றும் பெரிதும் நழுவி நடந்துகொள்ள வசதி ஏற்பட்டு விட்டது. இதனால், மக்கள் மிகவும் புராதன வாழ்க்கையாகிய காய்-கனி-கிழங்கு-சருகுகளை உண்டு, அருவி நீர் அருந்தி, கிளைகளிலும்

குகைகளிலும்-படுத்துறங்கும், பண்டைய நாள் வாழ்க்கையில் ஈடுபடவேண்டு மென்பதில் பகுத்தறிவு இருப்பதினால், நிலையான ஒரு வாழ்க்கையிலே இருக்க இயலாது. பகுத்தறிவு ஒவ்வொரு புலனையும் விருத்திசெய்து, செயற்கை வாழ்க்கையிலீடு படுத்தாம லிராது: ஒரு ஆயிரம் மிருகங்களையோ பட்சிகளையோ எடுத்துக்கொண்டு பரீட்சித்தால், அவற்றுள் நோய் வாய்ப்பட்டவை ஒன்றிரண்டு இருப்பது அசாத்தியமாயிருக்கும். ஆனால், ஆயிரம் மக்களை எடுத்துக் கொண்டால், ஒன்றிரண்டு பேரேனும், ஒருவித நோயுமின்றிக் காணப்படுவது அபூர்வமேயாகும். மக்கள் பலவித நோய்களுக்கு ஆளாகி வருவதற்குக்காரணம், அவர்கள் ஈடுபட்டுவரும் செயற்கை வாழ்க்கையே யாகும். செயற்கை வாழ்க்கையில், இயற்கைச் சுதந்திரங்கள் பல கட்டுப்படுகின்றன. வேண்டாதவைகள் பல வற்புறுத்தப்பட்டும், அவசியமானவைகள் பல அறவே அகற்றப்பட்டும் வருவதினால்,உடல்கள் நோய்வாய்ப் படுகின்றன. உதாரணமாக, பக்ஷிகள் மிருகங்கள் மலஜல கழிவுகளை இயற்கையாகவே, எப்போது அவசியம் ஏற்படுகின்றனவோ, அப்போது கழிக்கின்றன. ஆனால், மக்கள் எவ்வளவு வசதியுடையோ ராயினும், செயற்கை வாழ்க்கையின் கொடுமையால், கேவலம் இச்சாமான்யமான மலஜல கழிவுகளை கூடக் காலா காலங்களில் கழிக்க முடியாது தடைசெய்து விடுவதினால், அதனின்றும் பலவித நோய்களுக்கு ஆளாகி வருகிறார்கள். பக்ஷிகள் பறக்கும்போது தனக்கு அச்சந்தர்ப்பம் வாய்க்கின், எவ்வித தடங்கலுமில்லாது கழிக்கின்றன. இப்படிச் சொல்லுவதினால், மக்கள் நின்று கொண்டும், இருந்த இடத்திலிருந்தும், மலஜலம் கழிக்கவேண்டு மென்று குதர்க்கமான அர்த்தங்கள் செய்து விடலாகாது. இயற்கையைக் கட்டுப்

படுத்துகிறோம் - தடை செய்கிறோம் என்பதற்காகவே இதைக்கூற வேண்டியதாயிற்று.

இக்காலத்தில் சுகாதாரம் சுகாதாரம் என சுகாதார அதிகாரிகளும் சிப்பந்திகளும், லக்ஷக்கணக்கான பணத்தை விழுங்கிக்கொண்டு, நகரங்களிலும் கிராமங்களிலும் மக்களுக்குச்செய்து வரும் சுகாதார வசதிகளில் மலஜல கழிவுக்கு வேண்டிய வசதிகளைப் பூர்ணமாய்ச் செய்வதில்லை. தேவைக்கு மிகவும் குறைந்ததாகவே செய்து, மக்களுக்கு மென்மேலும் நோய்களையே உண்டாக்கிக்கொண்டு வருகிறார்கள். கிராமாந்திரங்களில் எந்த வீட்டிற்கும் கக்கூஸ் வைத்துக் கட்டும் வழக்கமே யில்லை. ஆண் பாலர்கள் ஊருக்குச் சுற்றிலும், ஊருக்கு வெளியிலும், கள்ளி-கற்றாழை மறைவிற்குப்போய் விடலாமெனினும், பெண் பாலர்களுக்கு அவ்வசதியுமில்லை. கிராமங்களில் பெண்கள் மலம் கழிக்க சூரியோதயத்திற்கு வெகுநேரத்திற்கு முன்னதாகவே எழுந்து, ஆண்மக்கள் வழியில் வருவதையும் போவதையும் கவனித்து; அதற்காகச் சற்று காத்திருந்து, பின் மலஜலம் கழியும் சமயத்திலும் ஆடவர் வரும் மத்தியில், அதை அடக்கியும் எழுந்தும் உட்கார்ந்தும், சமயம் இன்றேல், மணிக்கணக்கில் அடக்கி வைத்தும், அல்லற்படுகிறார்கள். கிராமத்தில் தான் சுகாதாரம் அதிகம் அதிகம் என்பதின் உண்மை ஊருக்குள் நுழையும்போதும் வெளியே வரும்போதும் அடிக்கும் நாற்றமே வெளியாக்கும். கிராமங்களில்தான் இக்கதியாயிற்றே! சுகாதார அதிகாரிகளும் சிப்பந்திகளும் கண்காணித்து வரும் பட்டணங்களிலும் நகரங்களிலும் என்றாலோ, சொல்லவே வேண்டியதில்லை. ஒருமணி நேரம் வறத்தாழ மலம் கழிக்க முடியுமாயின், பட்டணங்களிலும் நகரங்களிலும், அலுவல் மிகுதியாலும் அவசரத்தி

ளாலும் வசதியின்மையாலும், ஒரு வேளை நடந்து போகின்றன
என்பது பொய்யல்ல; வீட்டிற்கு ஒரு கக்கூஸ் ஒன்று பெரு
மையாகச் சொல்லினும், ஒரு வீட்டிற்கு நாலைந்து பத்து
குடித்தனங்கள் இருப்பதினால், மொத்தம், 15-20 பேர்கள்
ஒவ்வொருவராக, ஒரே இடத்தில் மலம் கழிப்பதென்றால்,
காலை 4-மணியிலிருந்தே ஆரம்பித்தாலும், மணி 9 ஆய்விடு
கிறது. இதற்குள் கச்சேரிக்குப்போகும் அவசரத்தால், மாலை
யில் வந்து பார்த்துக்கொள்ளுவோம் எனப்போவது எத்தனை
பேர்? சென்னை - கல்கத்தா போன்ற பெரிய பட்டணங்களில்,
குடியிருப்போர்களை விசாரித்தால், இக்கொடுமைகள் நன்கு
புலனாகும். இவ்வாறு மலஜல கழிவுகளை நிதானிப்பதினாலும்,
அடக்குவதினாலும் ஏற்படும் கெடுதல்களை மக்கள் அறிவ
தில்லை. அறிந்தவர்களும் வசதிக்குறைவால் உதவியற்றவர்க
ளாயிருக்கிறார்கள். மக்களுக்கு ஏற்படும் சகலவித நோய்
களுக்கும் மூலகாரணம், இம்மலஜலம் அடக்கலே யாகும். மல
த்தை அடக்குவதால், பசி குறைந்து விடுகிறது. பசி குறை
ந்து சரியாக உணவு ஏற்றுக்கொள்ளாததால், உடம்பின் உரம்
கெட்டுப் பலவித நோய்கள் உண்டாகின்றன. இவ்வளவும்
செயற்கை வாழ்க்கையினாலும் இருப்பிடத்தின் அமைப்பினா
லுமன்றோ ஏற்படுகிறது. புறத்தில் ஏற்பட்ட சிறிய கோளாறு
களினாலேயே இவ்வளவு விபரீதமென்றால். அகத்தில் அதா
வது உள்ளுக்குச்சாப்பிடும் உணவுகளினால் எவ்வளவுகோளாறு
கள் ஏற்படும். மக்கள் உண்ணும் உணவு பூராவும் செயற்கை
உணவாக மாறியிருப்பதினால், படைப்பில் மக்களுடல் காய்-
கனி- தானியங்களுக்கென அமைக்கப்பட்டிருப்பதினால், அது
மக்களுடலுக்குப் பெரிதும் கெடுதல் செய்யும் என்பது உண்
மையே யாகும்; உண்பதிலும் உறங்குவதிலும் மற்ற தினசரி
வாழ்க்கையிலும் பெரிதும் செயற்கை வாழ்க்கையில் ஈடுபட்

டிருப்பதினால், மக்கள் உலகம் பூராவும், பலவித நோய்களு க்கு ஆளாகி அல்லல்பட்டு வருகின்றன.

மக்கள் இயற்கை வாழ்க்கையைவிட்டுச் செயற்கை வாழ்க் கையிலீடுபட்ட காலத்திலிருந்தே, நோய்களும் அதற்குச்சிகிச் சைகளும்தோன்றிவிட்டன. பகுத்தறிவின் உதவியால், அவ்வப் போது தோன்றும் பலவித நோய்களுக்குப் பலவித சிகிச்சை களும் ஏற்பட்டு விட்டன. சிகிச்சை வைத்தியம் முதன் முத லில் தோன்றியது, மேல் நாட்டிலா என்று ஆராயும்போது, கீழ் நாட்டில் தான் என்பதற்குத் தக்க ஆதாரவுகள் இல்லாமலில்லை. கீழ்நாட்டில் முக்கியமாக இந்தியாவில் மக்களிடையே அரசு-குடும்பம்-தொழில்-கிராமம் என்ற உயர்தர வாழ்க்கைதோன் றியகாலத்திலும், மேல் நாட்டில் மக்கள் இயற்கை வாழ்க்கை யில் அதாவது மிருகங்களைப்போல் காட்டில் கிடந்த காய்-கனி கிழங்குகளைத்தின்று மரக்கிளைகளிலும், குகைகளிலும் தூங்கி, மிருக வாழ்க்கையிலிருந்ததாகச் சரித்திர ஆதாரங்கள் மலிந்து கிடக்கின்றன. ஆகவே, செயற்கை வாழ்க்கையில், முதலில் ஈடு பட்ட கீழ்நாட்டினர்களே வைத்தியத்திலும் முதலில் தேர்ச்சி பெற்றிருக்கிறார்கள். ஆகவே, கீழ்நாட்டில் முக்கியமாக இந்தி யாவில் வைத்தியம் மிகவும் உன்னத நிலைமையிலிருந்திருக்கி றது. பண்டைக்காலத்தில் உயர்ந்த அறிவாளிகள் பலர் வைத் திய நூல் ஆராய்ச்சியிலும், நூதன முறைகளைக்கண்டு பிடிப்ப திலும் ஈடுபட்டிருந்தார்கள். அரசர்கள், அத்தகைய அறி வாளிகளுக்குப்போதிய சகாயம் செய்து, வைத்தியத்தை உன் னத நிலைமைக்குக் கொண்டு வந்திருந்தார்கள். மிகவும் புரா தன காலத்தில் (மக்கள் இயற்கை வாழ்க்கையிலிருந்து செயற்கை வாழ்க்கைக்கு மாறுங் காலத்தில்) மக்களுக்கு எதிரி களாக இருந்தவை அன்னியநாடுகளன்று ; புறமதத்தார்களு

மன்று. ஆனால், மக்களிடைய தோன்றும் பலவித நோய்களா
கவே யிருந்தன. ஆகவே, அறிவாளிகளும், அக்கால அரசர்
களும், (அறிவாளிகள் இக்கால விரோதிகளை அடக்கப் பல
வித கொலைக் கருவிகளையும், இயந்திரங்களையும் கண்டு பிடிப்
பது போல) பலவித சிகிச்சைகளையும் வைத்தியங்களையும்
கண்டு பிடித்து வந்தார்கள். இந்தியாவில் மக்கள் வாழ்க்கை
உன்னத நிலைமை பெற்று, இந்திய அரசர்கள் உயர்வும் கீர்த்
தியும் பெற்றிருந்த காலத்தில், இந்திய வைத்தியமும் சம்பூர்
ணத்தைப்பெற்றிருந்தது. அக்காலத்து மக்கள், பிணிக்கு அஞ்
சினார்களில்லை. இக்காலத்து மக்கள், பிணிவந்தபின் வைத்தி
யர்கள் கையில் திண்டாடுவதைப்போல், அவர்கள் அவஸ்தை
படவில்லை. இந்திய வைத்திய முறையில் பலவித உயர்ந்த
மருந்துகள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டு, அவைகள் அரசாங்கத்துக்
கண்காணிப்பில் இருந்து வந்ததினாலும், அவைகளின் உபயோ
கம் பழக்கத்திலிருந்ததினாலும், அவைகள் பூராவும் நல்ல பய
னையே கொடுத்து வந்தன. இன்றும், அம்முறைகளில் சிற்சில
ஆங்காங்கு கையாளப்பட்டு வருகிறது. உதாரணமாக, செந்
தூர வகைகள், பஸ்ப வகைகள், மாத்திரைகள் போன்ற அரும்
பெரும் மருந்துகளும், மூலிகைகள் என்ற பசுந்தழைகள் பல
வும், தற்கால வைத்திய ஆராய்ச்சிக்காரர்களுக்கும் நிபுணர்க
ளுக்கும் எட்டாத கொடிய வியாதிகளையும், இவர்கள் முடி
யாது என்று கைவிட்ட பல வியாதிகளையும் குணமாக்கும்
வலிமை பெற்றிருக்கிற தென்றால், இந்திய வைத்தியத்தின்
பண்டைக்காலச் சிறப்பைச் சொல்லவும் வேண்டுமோ ? இந்
நாட்டு அரசாக்ஷி சீர்குலைந்து சிதைந்துபோய்விட்டதைப்போல்,
வைத்திய முறைகளும் சிதைந்துபோய், பல முறைகள் மறைந்
தும் போய்விட்டன. இன்றும் கவனித்தால் தெரிய வரும்.
தற்காலமேல் நாட்டு வைத்திய முறையில் 15, 20, வேளை சாப்

பிட்டுப்பூர்ண சௌக்கியம் அடையாத வியாதிகள் பல, இ நாட்டு வைத்திய மருந்துகள் ஒரு வேளை தவறில் இரண் வேளையில் பூர்ண குணமடைந்து வருகிறது. மருந்தும் விரு தும் 3-நாள் என்னும் பழமொழி கவனிக்கவேண்டியது. மே நாட்டு வைத்தியம் வெறும் பகட்டுதான் என்பது அனுபவி கவர்களுக்குத்தான் தெரியும். மேலும், மேல்நாட்டு வைத்திய இக்காலத்தில் விலை அதிக உயர்ந்ததாகப் போய் விட்டதினால், ஏழைகளுக்குப் பயனில்லை. அரசாங்க ஆதரவு அவைகளுக்கு இருப்பதினால், இச்சமயம் மேல்நாட்டுவைத்தியம் செல்வாக்கு பெற்றிருக்கிறது. மூல நோய் - பவுத்திரம்-ராஜபிளவு-புத்து- மதுமேகம் போன்ற கொடிய வியாதிகளுக்குத் தற்காலமுறைப் படி இரண சிகிச்சையைத் தவிர, போதிய சிகிச்சை யிருப்ப தாகத் தெரியவில்லை. ஆனால், இந்திய வைத்திய முறைப்படி இவைகள் சுலபமாய்க் குணப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. களிம்பு, பச்சிலை, புறை எண்ணெய், உள்ளுக்குக் கொடுக்கும் ஔஷதங்களாலேயே, பண்டையகால வைத்திய முறைகளில் சிற்சில கர்ண பரம்பரையாய்க் கையாண்டுவரும்—படிப்பு வாச னை சிறிதுமில்லாத— வைத்திய நூல்களைக் கனவிலும் பார்த் திராத நாவிதர்கள் பலர், ரணவைத்திய நிபுணர்களைக் காட்டி லும், அவர்கள் முடியாது என்று கைவிட்ட வியாதிகளையும் குணப்படுத்தி விடுகிறார்கள் என்றால், இந்நாட்டு வைத்திய முறைக்குத்தக்க அரசாங்க உதவியும், கண்காணிப்பும் இருக்கு மேல், இவ்வைத்திய முறை எத்தகைய மேன்மையையும், மக் களுக்கு உதவியையும் கொடுக்கும் என்பதை கவனிக்க வேண் டும். பலர் கருதுவதைப்போல், கீழ்நாட்டு வைத்தியம் ரண சிகிச்சையிலும் பிரசவ கோளாறுகளிலும் மேல்நாட்டு வைத் தியத்திற்குச் சமானமானதாயில்லை என்று கூறுவது அனுபவ மற்ற பேச்சே யாகும். மேல்நாட்டு வைத்தியம், மேல்நாட்டார்

வாழ்க்கை படிந்திருப்பதைப்போல், வெளி வேஷமும் இரா
ஜோபசாரமுமாக இருக்கிறதே ஒழிய, உள்ளுக்கு அவ்வளவும்
உபயோகமற்றதும், ராக்ஷஸத் தன்மை படைத்ததாகவுமே காணி
றுக்கிறது. இராஜோபசாரத்துடன் இராக்ஷஸ வைத்திய
மென்றே திடமாய்ச் சொல்லலாம்.

மேல்நாட்டு வைத்தியம், முறையளவில் குறைந்திருப்பி
னும், தக்க அரசாங்க உதவியும், கண்காணிப்பும், கவனிப்பும்
இருப்பதினாலும், அவ்வைத்தியத்தை மேற்கொள்வரனைவரும்
ஒரேவித பயிற்சியை ஒரே கலாசாலையில் ஒரே முறையில்
அடைவதாலும், அவர்கள் தொழிலுக்குத் தக்கபடி நடந்து
கொள்ளும் பழக்கமும் அனுபவமும் பெற்றிருப்பதினாலும்,
இக்காலத்தில் பெரும்பாலான மக்களின் நம்பிக்கையை மேல்
நாட்டு வைத்திய முறையாளர் (டாக்டர்கள்) பெற்று விட்
டார்கள். "செட்டி முடுக்கா! சரக்கு முடுக்கா!" என்ற பழமொழி
ப்படி, மேல்நாட்டு வைத்திய முறையானது செட்டி முடுக்கால்
தான் மேன்மை பெற்று வருகிறது. ஆனால், சரக்கு முடுக்
காயிருக்கும் கீழ் நாட்டு வைத்தியம், அதிலும் அரசாங்கத்
தார் ஆதரவு நெடுநாட்களா யில்லாமற் போகவே, அதன் கதி
யைச் சொல்லவும் வேண்டுமோ?

அரசாங்க ஆதரவின்மை ஒருபுறமிருக்க, நாட்டு வைத்தி
யர்களினாலேயே இந்நாட்டு வைத்திய முறை மிகவும் கேவல
திசை அடைந்து, இந்நாட்டு மக்களுடைய முழு நம்பிக்கையை
யும் இழந்துவிட்டது. அரசாங்க கட்டு திட்டங்கள் ஒன்றும்
இல்லாது போகவே, "தடி எடுத்தவனெல்லாம் தண்டக்காரன்"
என்றாற் போல், கைபிடித்து பார்த்தவனும், இரண்டு நான்கு
சீசாக்களையும் பொட்டணங்களையும் சட்டைப்பையில் போட்ட

வர்களும், வைத்தியர்களாய் எங்கும் சின்ன வண்ணான் வைத்திய கதையை ஸ்திரப்படுத்தி வருகிறார்கள். இதனால், இன்று உயர்ந்த ஒழுக்கமுள்ள தக்க வைத்தியர்கள் இல்லை என்று சொல்ல வரவில்லை. அவர்கள் அத்திப்பூவாய், எங்கோ ஒருவர் இருவர்காணப்படுகிறார்கள். ஆங்காங்கு மலிந்து கிடக்கும்வைத்தியர்களைப்பற்றியே அனுபவத்தில் கண்டதைக் கூறுகிறேன். இவ்வைத்தியர்களில் பெரும்பாலோருக்கு, வியாதி இன்னதென்று தெரியாமலும், இன்ன வியாதி என்று தெரிந்தும் அதற்குக் கொடுக்கவேண்டிய அவுஷதம் இன்னதென்று அறியாமலும், ஏதோ கைக்குக் கிடைத்த குளிகைகளையும், மாத்திரைகளையும் இறுகப் பிடித்துக்கொண்டு, வைத்தியம் செய்ய முன்வந்து விடுகிறார்கள். கையைப் பிடித்து நாடியின் வேகத்தைக் கவனித்ததும், பாட்டுகளை ஆரம்பித்து, 2½ மணிநேரம் அதற்கு வியாக்கியானம் செய்து வருகிறார்கள். வறுமைக் கொடுமை மிகுதியுமிருப்பவர்கள் மருந்துக்கென வாங்கும் பணத்தில், 10-ல் ஒரு பகுதி செலவுசெய்து, மருந்தைக் கொடுக்கிறார்கள். இதனால், தக்க ஔஷதமும் நோயாளிகளுக்குக் கிடைப்பதில்லை. மிஞ்சி அவர்கள் உண்மையாகச் சொன்னாலும், ஜனங்கள் அவர்களுக்குப் போதிய பணமும் கொடுப்பதில்லை. மேல்நாட்டு வைத்தியர்கள் வந்தால், அவரவர்கள் அந்தஸ்துபடி, ஒரு முறை வந்ததற்காகவே, சிகிச்சைக்குத் தனியாகக் கொடுப்பதன்றி, 25 முதல் 2 ரூபாய் வரையில் கொடுக்கும் ஜனங்களே, நாட்டு வைத்தியர்கள் ஒரு மாதமெல்லாம் இரண்டு மூன்று வேளை ஓயாமல் நடந்தும், ஒவ்வொரு வேளையில் ஒன்று இரண்டு பாடல்கள் பாடி வியாக்கியானம் செய்திருந்தும், 5-10 கொடுக்க யோசிக்கிறார்கள் என்றால், நாட்டு வைத்தியர்கள் தான் என்ன செய்வார்கள்? பாவம்!

இராஜோபசாரம் இராக்ஷச வைத்தியம் என்றாற்போல்,
மேல்நாட்டு வைத்தியர்கள் (டாக்டர்கள்) வியாதியஸ்தர்களு
டைய சிகிச்சைக் கென அழைக்கப்பட்டதும், சிறிதும் தாம
தமின்றி, நேராக (நாளும் நக்ஷத்திரமும் சகுனமும் பார்க்காது)
வியாதியஸ்தனிடம் சென்று, தமக்குத்தெரிந்தவரையில், வியா
தியஸ்தனைச் சோதித்துச் சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பிக்கிறார்கள்.
தன் உத்தேசத்திற்கும் ஆற்றலுக்கும் மேற்பட்ட நோயாயின்,
அதையும் உடனே ஒளிக்காது சொல்லி, தன்னிலும் தேர்ச்சி
யும் அனுபவமும் பெற்றவர்களை அழைத்து வரும்படிச்
சொல்லி விடுகிறார்கள். வியாதியஸ்தனிடமுள்ள தீட்டையும்,
அசுசியையும் கவனியாது அன்பாகப்பேசி, மரியாதையாகவும்,
ஹிதமாகவும் நடந்துகொள்ளுகிறார்கள். (இது பெரும்பான்மை
யோர்கள் செய்வது;இதிலும் பறச்சேரிகள் இல்லாமலில்லை;)
ஆனால், நாட்டுவைத்தியர்களோ என்றால், வீண் அரட்டையிலி
ருந்தாலும், அவசரமாக வியாதியஸ்தன் சிகிச்சைக்கு அழைக்
கும்போது,நாளும் நக்ஷத்திரமும் சகுனமும் பார்ப்பதும்,இவை
கள் எல்லாம் சரியாகப் படிந்து விட்டாலும், சாப்பிட்டு விட்டு
வந்து விடுகிறேன்; குளித்துக்கொண்டு வந்து விடுகிறேன் என்
றும், மணிக்கணக்கில் வீண் அரட்டை அடித்துக் காலம் போக்
குவதும், அழைப்பிற்கு வந்தவர்கள் வியாதியஸ்தன் நிலைமை
யை உத்தேசித்து அவசரப்படுத்தினால், "ஏன் அவசரப்படுகி
றாய்? ஜன்னி இழுக்கிறதோ! உயிர் தொண்டையில் இருக்
கிறதோ! இன்னும் சற்று உட்கார்ந்திரு" என்று விரும்பத்த
காத வார்த்தைகளை உபயோகிப்பதும், இவ்வளவு நாடகத்திற்
குப் பின், வியாதியஸ்தனிடம் வந்ததும், ஜாதி வித்தியாசத்
தைப் பார்ப்பதும், பெண் பிரசவித்த சமயமேனும் மாத
விடாய் காலமேனு மிருப்பின் தீட்டைக் கவனிப்பதும்,
அத்தகைய பெண்ணின் கையைப்பிடித்து நாடிபார்க்காமல

தொடுவதற்கு மட்டும் வஸ்திரங்களைத்தேடுவதும், பின் வியாதியைத்தெரிந்தபின், மருந்துகொடுக்க மாத்திரை டப்பியை எடுக்கும்போது; அருகில் ஏதோ சப்தம் கேட்டதும், சகுனம் சரியில்லை, ஆதலால் நாளை மருந்து கொடுப்போம் என்பதும்போன்ற செய்கைகளினால், ஜனங்களின் நம்பிக்கையை முற்றும் இழந்து விடுகிறார்கள். இந்நாட்டுவைத்தியர்கள் வியாதியஸ்தர்களிடம் அன்பாய் நடந்துகொள்வதில்லை. வியாதியஸ்தர்களுடைய வசதியும் சௌகரியத்தையும் சிறிதும் கவனிப்பதில்லை. வியாதி இன்னதென்றறியாத நாட்டு வைத்தியர்கள் பலருக்கு ஏதேதோ மருந்துகளைக் கொடுத்து வியாதியஸ்தன் உடலைப் பரீக்ஷிக்கும் வழக்கமிருக்கிறது வாஸ்தவம். எனக்குப் பழக்கமில்லை என்று மாத்திரம் ஒரு நாளும் சொல்லமாட்டார்கள். ஐயா! என்ன! நீங்கள் மருந்து கொடுத்த பின், அதிக தொந்திரவாயிருக்கிறதே! சுரமும் அதிகரித்திருக்கிறதே! வயிறு உப்பிசம் அதிகமாயிற்றே! எனக்கூறின், "ஆமாம்! நான் கொடுத்த மருந்துகள் போய்வியாதிகளைச்சோதிக்கின்றன; அதனால்அப்படியிருக்கும்; எல்லாம் கலந்து விட்டால் தானே கீழுக்கிறங்கும்" என்று சொல்லி, அடுத்த நாள் வேறு மருந்தைக் கொடுப்பார்கள். இம்மாதிரியே ஒவ்வொரு மருந்தாகப் பரீக்ஷிக்கும் இவர்களுடைய பரீக்ஷைக்கெல்லாம் தாக்கக் கூடியவனாயிருப்பின், அவனுக்கு நல்ல காலம் தான். இன்றேல், அவன் சீக்கிரம் வானுலகம் போய்ச்சேரவேண்டியதுதான். வைத்தியரும் வேதாந்தம் பேசிவிடுவார்கள். அவ்வளவுதான் அவருடைய ஆயுள். கடவுள் கட்டளைக்குப் பதிலுண்டா என்று சாங்கோபாங்கமாய்க் கூறிவிடுவார்கள். பாமர மக்களும் "ஐயோ! வைத்தியர் பேரிலும் குற்றமில்லை. பாவம்! தினம் தினம், மருந்தை மாற்றி மாற்றிக் கொடுத்துப் பாடு பட்டார். என் செய்வார்? விதியை வெல்ல யாரால்முடியும்?" எனப் பலவாறாகப்பேசி வருவது வழக்கம்.

இக் குறைகள் நம் நாட்டு வைத்தியர்களிடமிருந்து அடியோடே மறைந்து, நம் நாட்டு வைத்தியமுறைகளும் பண்டைய காலத்திலிருந்த நிலைமைக்கு வர வேண்டுமாயின், அரசாங்கத்தார் இதில் தக்க கவனம் செலுத்தி, அதை அரசாங்க கண்காணிப்பில் வைக்க வேண்டும். நாட்டு வைத்தியம் செய்ய வருபவர் ஒவ்வொருவரையும் தணிக்கை செய்து, வைத்தியத்தில் தக்க அறிவு படைத்தவரா என்பதைக்கவனித்து, அத்தகையோர்களை மாத்திரம் வைத்தியம் செய்ய அனுமதிப்பதுடன், மற்றவர்கள் அதை மீறி நடப்பார்களேயானால், கொடிய தண்டனைக் குட்படுத்த வேண்டும். இம் முறைகளை அரசாங்கத்தார் கையாடினால், இந்நாட்டு வைத்தியம் பழைய நிலைமையை அடைவது வெகு நாளாகாது. இப்போதிருக்கும் மக்களுடைய அவ நம்பிக்கையும் விரைவில் மாறிவிடும்.

இந்தியர் நீடூழி வாழ்வதெப்படி?

(சுதேசமித்திரன்; 29-1-32.)

இந்த உலகத்தில் அதிக நாள் வசித்திருக்க வேண்டுமென்ற ஆசை எல்லா மனிதர்களுக்கு முண்டு. வாழ்வில் எவ்வளவு கஷ்டநஷ்டங்கள் ஏற்பட்டபோதிலும், மனிதர்கள் தமது உயிரின் மேல் ஆசை கொள்ளாமலிருப்பதில்லை. ஆனால், நமது நாட்டிலோ ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் சிறு வயதில் [illegible] அடைவதும் இறப்பதும் மிகப் பரி

கிடப்பட்டிருக்கிறது. நமது நாட்டில் ஏன் இவ்வளவு அதிகமான ஜீவன்கள் சிறு வயதிலேயே இறக்க வேண்டும். இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா போன்ற மேனாடுகளில் காலரா, பிளேக், மலேரியா, அம்மை என்ற கொடு நோய்கள் இல்லாமலிருக்க, இந்தியாவில் மாத்திரம் அவை பிரதி வருஷமும் ஆயிரக் கணக்கான ஜீவன்களை கொள்ளை கொண்டு போவதின் காரணமென்ன? உலகத்தில் வேறெந்த தேசத்திலும், இந்தியாவில் ஜனங்கள் இறப்பது போல், அற்பாயுளில் ஜனங்கள் இறப்பது கிடையாது. இது மாத்திரமல்ல. மற்ற தேசங்களில் ஜனங்கள் இந்தியரைவிட நீண்டநாள் ஜீவித்திருப்பதுடன் தங்களது வாழ்நாளை மேலும் நீடித்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள் இந்தியாவிலோ நாளுக்குநாள் வாழ்நாள் குறைந்து வருகிறது. இங்கிலாந்தில் ஒருமனிதனின் சராசரி வயது 49லிருந்து 50க்கும், அமெரிக்காவில் 56லிருந்து 58 வரைக்கும், நியூஜீலாண்டில் 65 வயது வரைக்கும் எட்டியிருக்கிறது. இந்தியாவிலோ சில வருஷங்களுக்கு முன் 25 வயதாகவிருந்தது. அதனின்றும் 23க்கும், இப்போது 22 க்கும் வந்திருக்கிறது.

நாம் தேக திடத்திலும் வன்மையிலும் ஆரோக்கியத்திலும் மற்ற நாட்டாரைவிட ஏன் தாழ்மை யடைந்திருக்கிறோம்? சிறு வயதிலேயே ஆயிரக்கணக்கில் நம் நாட்டினர் மாண்டு போகும்படியான பரிதாபகரமான நிலைமையில் நாமேனிருக்கிறோம்? நமது தேசத்தினிடத்து நமக்குச் சிறிதளவேனும் அன்பும் தேசாபிமானமும் இருக்குமேயானால், இந்நிலைமைக்குக் காரணமென்ன? வென்றறிந்து, அதற்கு வேண்டிய பரிகாரங்களைத்தேடி, அந்நிலைமையை மாற்றும் வரை, நாம் சும்மாயிருக்க வொண்ணாது.

தற்காலத்தில் இந்தியா க்ஷீணதசை யடைந்திருந்தபோதிலும், ஆதி காலத்தில் அது அடைந்திருந்த மேன்மையை என்னென்று சொல்வது? நமது மூதாதையர்கள் புஜபல பராக்ரமும் தீர்க்க புத்தியும் படைத்து, கடவுள்பக்தி ததும்பி, நியமமான வாழ்வுடன் தீர்க்காயுசு படைத்திருந்தார்கள். அவர்களே உலகத்திற்கு நாகரீகத்தைப் போதித்தவர்கள். தற்காலத்தில் உலகமுழுதிலும் வழக்கத்திலிருந்துவரும் ஒன்றிரண்டு மூன்று ஈறுகவுள்ள எண்களெல்லாம் ஒரு இந்திய மேதாவியினால் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது அம்மாதிரியே தசாம்ச பின்னமும் கணிதமும் வானசாஸ்திரமும், சங்கீதமும் தத்துவசாஸ்திரமும் இவற்றிலும் கியாதிபெற்றிருந்தனர். உலகத்தில் தற்காலத்தில் சிறுவர்களெல்லாம் படித்து மகிழும் மிருகங்களைப்பற்றிய கதைகளெல்லாம் பெரியோர்களால் எழுதப்பட்டவை. அவர்கள் வாணிபமும் சரக்கும் உலகத்தில் எல்லாத் தேசங்களிலும் பரவியிருந்தன. ஆனால், தற்காலத்தில் நமது நிலைமையென்ன? நமது தேசம் இவ்வாறு க்ஷீணித்துப்போகக் காரணமென்ன? நாம் சொல்லவும் வேண்டுமோ? நீங்களே அறிவீர்கள். சிறு வயது முதற்கொண்டே நமது குழந்தைகளின் சரீர வாழ்வும் சமூக வாழ்வும் சரியாக அமைந்திராததே தான் காரணம். அஞ்ஞானம் மனிதனுக்கு ஆசையை உண்டுபண்ணுவதில்லை ஜாதிக் கட்டுப்பாடுகள் லக்ஷக்கணக்கான ஜனங்களைத் தலை எடுக்கவொட்டாமல் அமுக்கிக்கொண்டிருக்கிறது. வீடுகளெல்லாம் நெருக்கமாயும் சூரிய வெளிச்சமில்லாமலும் இருக்கின்றன. வீடுகளில் சுத்தமான காற்றும் கிடையாது. அசுத்தமும் அனாரோக்யமும் நிலங்களின் சக்தியைக் குறைக்கின்றன. வியாதிகளைப் பரப்பி, ஏராளமான பொருள் நஷ்டத்தையும் ஆள் நஷ்டத்தையு முண்டாக்குகின்றன. பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகளுக்குப் போதுமானதும் புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடியது

மான ஆகாரம் கிடையாது. அவர்களுக்கு வயிறுநிறையவும் ஆகாரம் கிடைப்பதில்லை. அவர்களுக்கு உடம்பில் திடம் என்பதே யில்லாமற் போகிறது. கடைசியாக, அவர்கள் க்ஷய ரோகத்தால் பீடிக்கப்பட்டு இறக்கிறார்கள். ஆகவே, நாம் நீடூழி வாழ்வதெப்படி? என்ற கேள்விக்குப் பதில்சொல்ல வேண்டுமானால், இந்தியர்கள் வலிமை குன்றி யிருப்பதற்கும் ஆயிரக்கணக்கான வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டு இறந்து போவதற்கும் காரணம் என்ன? என்பதைக் கண்டுபிடிக்கவேண்டும். வியாதி தான் ஜனங்களின் பலத்தையும் ஆயுளையும் குறைத்துவிடுகிறது. நமது தேசத்தில் வாழும் சிறியோர் பெரியோர்களுடைய சரீர சுகத்தைப் பற்றி, நாம் முதலில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். நமது கல்வி விஷயம் சமூக அரசியல் விஷயம் இவற்றைப்பற்றி நாம் ஒன்றுஞ் சொல்வதற்கில்லை. ஆனல், ஜனங்களின் தேகாரோக்கியம், திடம் இவற்றைப்பற்றி முதலில் நாம் கவனிக்க வேண்டும். படிப்புக்கூட இரண்டாம்படியாகத்தான் வைக்கப்படவேண்டும் ஒரு மனிதன் திட சரீரியாய் களைப்பில்லாமல் சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும் அதிக நாள் ஜீவித்திருக்கவும் வேண்டுமானல், அந்தநிலைமை நல்லகாற்று, சூரிய வெளிச்சம், சுத்தமானவீடு, போதுமானதும் புஷ்டியைக் கொடுக்கக் கூடியதுமான ஆகாரம், தேகப்பயிற்சி, சிரமபரிகாரம் இவைகளாலேதான் ஏற்படவேண்டும்.

நல்ல காற்று.

மனிதன் கிராமங்களில் வசிப்பதற் கென்றே படைக்கப்பட்டிருக்கிறான் அங்கே அவன் சுயேச்சையாகவே வாழலாம். சதா இயற்கை விநோதங்களைக் கண்டு ஆனந்தங் கொள்ளலாம். ஆனல், நெருக்கமாயுள்ள நகரங்களில் குப்பைகள் நிறைந்த இருட்டு வீடுகளில் வசித்து வருவதால், மனிதன் தேகதிடம்

குறைந்து பல விதமான வியாதிகளுக்கு அவனுடம்பு இருப்பிடமாய் விடுகிறது. இந்த ஒரு விஷயத்தைக் கவனியுங்கள். கிராமத்தில் வசிக்கும் ஜனங்கள், பட்டணங்களில் வசிக்கும் ஜனங்களைவிட, அதிக நாள் உயிரோடிருக்கிறார்கள். அதற்குக் காரணம் அவர்கள் நல்ல காற்றை உட்கொள்ளுகிறார்கள். ஆடம்பர மற்ற பழக்கங்களைக் கைக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களின் நரம்புகளுக்கு அதிகமான அதிர்ச்சியும் தளர்வும் ஏற்படுவதில்லை. இராத்திரி காலத்தில் சீக்கிரத்தில் படுக்கைக்குப்போகிறார்கள். திறந்த வெளியில் வசித்து வருவதால், ஒருவனுடைய ஆயுள் அதிகரிக்கின்றது என்பதைப்பிரத்யக்ஷத்தில் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஆகவே, அதிகாரிகள் பட்டணங்களிலிருக்கும் ஜனங்களைக் கிராமாந்திரங்களுக்கு அனுப்பி, அவர்களின் வாழ்வைப் பல விதத்திலும் மேம்படுத்தினால், அது நமது நாட்டிற்கு ஏராளமான நன்மையை யுண்டாக்கும்.

சூரிய வெளிச்சம்.

சூரிய வெளிச்சமானது நமது புலன்களுக்கும் மற்றைய அவயவங்களுக்கும் சுறுசுறுப்பைக் கொடுத்து, அவற்றின் அலுவல்களைச் செவ்வனே செய்யத் தூண்டுகிறது. விஷக் கிருமிகளைக் கொல்லுகிறது. உடம்பிலிருக்கும் பலவிதமான விஷங்களை வியர்வை மூலமாக வெளியில் தள்ளுகிறது. சூரிய வெளிச்சம் எப்படி காய்களைப் பழமாக்குகிறதோ, அம்மாதிரியே நமது புத்திக் கூர்மையையும் ஆயுளையும் அதிகரிக்கச்செய்கிறது. வெய்யிலில் வசிப்பவர்களுக்கு அதிகமாக ஆகாரம் வேண்டியதில்லை. ஏனென்றால், சூரிய வெளிச்சமே ஆகாரமாகும். சூரிய வெளிச்சம் சுறுசுறுப்பைக் கொடுத்து, ஊக்கத்தையும் உத்ஸாகத்தையும் உண்டுபண்ணுகிறது. இருட்டு சோம்பலையும் மந்த புத்தியையும் உண்டுபண்ணுகிறது.

ஆதலால், ஒவ்வொரு வீட்டிலும் நல்ல காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் வரும்படியாகக் கட்ட வேண்டும். இந்நாட்டில் ஏராளமான சுகாதாரப் பிரசாரம் செய்து வந்தபோதும், இன் னும் இந்தியர்கள் பட்டணத்தில் ஜார்ஜு டவுனில் இருப்பது போல, தங்களது வாழ்நாட்களை இருட்டும்-ஓதமும்-குப்பை களும் நிறைந்துள்ள வீடுகளில் கழிப்பது, மிகவும் வருந்தத் தக்கதாயிருக்கிறது. நண்பர்களே! ஆரோக்யமும் நீண்ட ஆயுளும் நமது கையிலேயே யிருக்கிறது. சுகாதார விதிகளை யும் ஆரோக்கிய விதிகளையும் நாம் சரியாக அனுசரிப்பதில்லை. அதனால்தான் நாம் அதிக நாள் ஜீவித்திருப்பதில்லை. அசுத்த மான விடங்களில் குடியிருப்பதாலும், சுகாதார விதிகளை அனு சரிக்காததாலும், ஒருவன் தனது பலத்தை இழக்க நேரிடு கிறது. வெளியில் காற்றோட்டமுள்ள விடங்களில், சூரிய வெளிச்சத்தில், ஒருவன் வாழ்ந்து வந்தால், அவனுக்கு அவை பலத்தையும் சக்தியையும் கொடுக்கின்றன.

தேகப் பயிற்சி.

நமது தேகம் சுறுசுறுப்பாகவும் ஆரோக்கியமுள்ளதாக வும் இருக்க வேண்டுமானால் பிரதி தினமும் நாம் காற்றோட்ட முள்ள மைதானங்களில் விளையாட வேண்டும். தேகப்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டே வேலை செய்வதால், கைகால்கள் கீல் பிடித்துக் கொள்ளுகின்றன. அதனால், அதிக நாள் உயிரோடிருக்க முடியாமற் போகிறது. ஒவ்வொரு மனிதனும் பிரதிதினமும் நல்ல காற்றோட்டமுள்ள விடத்தில் போய், இரண்டுமுதல் நான்கு மைல் தூரம் நடந்து வர வேண்டும். சிறு பையன்களுக்கும் பெண்களுக்கும் தேகப் பயிற்சி அவசியம் தேவை. தேகப் பயிற்சி செய்வதால், நமது உடலிலிருக்கும் பலவிதமான அசுத்தங்களைப் பிரதிதினம்

வெளியாக்கி, நமது தேகத்தைச்சுத்தமாகவும் ஆரோக்கியமான
நிலைமையிலும் வைத்துக் கொள்ள முடிகிறது.

உடம்பிற்கும் மனத்திற்கும் எப்படி தேகப்பயிற்சியும்
வேலையும் அவசியமோ, அம்மாதிரியே, உடம்பிற்கும் மனதிற்
கும் ஒய்வும் அவசியம். உடம்பிற்கும் மனதிற்கும் போதுமான
அளவு ஓய்வு கொடுக்காமலிருப்பதும் புஷ்டியைக் கொடுக்
கக்கூடிய நல்ல ஆகாரத்தை யுட்கொள்ளாமலிருப்பதும், இவை
யிரண்டுமே நம் நாட்டில் சர்வகலாசாலைகளில் படிக்கும் மாணவ
மாணவிகளின் பலஹீனத்திற்கும் மந்த புத்திக்கும் ரத்தசோ
கைக்கும் க்ஷயரோகத்திற்கும் காரணம். தற்காலத்தியவாழ்வில்
ஆத்திரமும் அவசரமும் ஓயாத ஆசையுமே முக்கிய அம்சங்க
ளாகவிருக்கின்றன. இதனால், நமது தேகத்தின் நரம்புகளிலிரு
ந்துசக்தி அதிகமாக வெளிப்பட்டுத்தளர்ச்சியை யுண்டுபண்ணி,
அவயவங்களின் சக்தியை அதுவும் உஷ்ணமண்டலத்தி லிருக்
கும்படியான நம் இந்தியர்களுக்கு அதிகமான பலஹீனத்தை
உண்டாக்குகிறது. ஆகவே, இந்த நாட்டில் வசிப்பவர்களாகிய
நாம், பகலில் சற்று இளைப்பாற வேண்டும். பிரதிதினமும்
குறைந்தது எட்டுமணி நேரம் தூங்கவும் வேண்டும். நல்ல தூக்
கம் நமது உடலுக்கும் நரம்புகளுக்கும் சக்தியைக்கொடுப்பது
போல வேறொன்றும் கொடுக்கிறதில்லை. வளரும் பையன்
களும் பெண்களும் போதுமான அளவு தூங்கவேண்டும். அப்
படிச்செய்தால், அவர்கள் நல்ல தேகதிடத்தையும் நீண்ட ஆயு
ளையும் பெறுவார்கள்.

ஆகாரம்.

ஆரோக்கியத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும் கொடுக்கக் கூடி
யவை எல்லாவற்றிலும் முதன்மையானது ஆகாரமேயாகும்.
ஆகாரத்திற்கும் வியாதிக்கும் நெருங்கிய சம்பந்த முண்டு என்

பதைப்பலநிபுணர்கள் பரிசோதனைசெய்து கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். சத்துக்கள் நிறைந்த ஏற்ற உணவை சரியான அளவில் சாப்பிட்டால், மனிதனுக்கு ஆரோக்யமும் திடமும் ஏற்படுகிறது. சத்துக்களற்றதும் ஏறுமாருனதுமான உணவை ஒருவன் உட்கொண்டால், நாளடைவில் அவனுக்கு உடம்புக்கு தற்போது பலஹீனத்தையும், பிற்பாடு அவனுடைய சந்ததியாருக்கு க்ஷீணத்தையும் உண்டாக்குகிறது. தேகம் பூரணமான வளர்ச்சியையும் பருமனையுமடைவதும் வியாதிகள் வாயிலகப்படாமலிருப்பதும், முக்கியமாக நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தைப் பொறுத்திருக்கிறது. மேலே சொன்ன மற்றைய மூன்றும் அதாவது நல்ல காற்று, நல்ல வீடு, தேகப்பயிற்சி போன்றவை யெல்லாம் நல்ல ஆகாரத்திற்குப் பின்னுல் வருபவைகளே யாம். நமது தேசத்தையே எடுத்துக்கொண்டு பார்த்தால், நாம் மேனுட்டாரைக் காட்டிலும் தேகதிடத்தில் இளைத்தவர்களே யாவோம். ஏனென்றால், நாம் உஷ்ணதேசத்தில் வசிக்கிறோம். நமது பழக்க வழக்கங்களும் சுகாதார நிலைமைகளும் சரியான நிலைமையி லில்லை. மேற்கூறிய நிலைமைகளுக்கேற்ப நாமும் நமது ஆகாரத்தைச் சீர்படுத்திக்கொள்வதில்லை. நமது ஆகாரம் சத்தற்றது. புஷ்டியையும் உடம்பிற்குச் சுறுசுறுப்பையும் ஊக்கத்தையும் கொடுக்கும்படியான வகையில், நாம் தானியங்கள் காய் கறிகளைச் சரியாகச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதில்லை. நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் எக்காலத்தும் மனிதனின் பூர்ண வளர்ச்சிக்கு எடுத்ததல்ல. நாம் பிரதிதினமும் சாதாரணமாய் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தை எடுத்துக்கொள்வோம்.

பால்.

பாலைப்போல் புஷ்டியைக்கொடுக்கத்தக்க ஆகாரம்வேறொன்றும் இவ்வுலகத்தில் கிடையாது. தேகம் நன்றாக வளர்ந்து

பருமனடைவதற்குவேண்டிய ரசாயனசத்துக்களெல்லாம்(கால்ஷியம், பாஸ்பேட், விடாமின் முதலியன) பாலில் அபரிமிதமாயிருக்கிறது. ஆகவே, வளரும் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் கொடுப்பதில், பால் அதிகமாகக் கொடுப்பது நல்லது.

ஆனால், இந்தியாவில் பசுக்களும் இந்தியரைப் போலவே இளைத்திருப்பதால், அவற்றின்பாலும் மேனாட்டுப் பசுக்களின் பாலிலிருப்பதுபோல் அவ்வளவு சத்துடையதாயிருப்பதில்லை. நம் நாட்டுப் பசுக்களுக்குச் சரியானபடி ஆகாரங் கிடையாது. பால் கொடுக்கக்கூடிய பச்சைப்புல் கிடைப்பது மிகவும் கஷ்டமாயிருக்கிறது. ஆயிரக்கணக்கான குடும்பங்கள் தமது குழந்தைகளுக்குப் பசும்பால் வாங்கிக் கொடுக்கச் சக்தியற்றவர்களாயிருக்கிறார்கள். அதனால், குழந்தைகள் பட்டினியால் உடல் மெலிந்து கஷ்டப்படுகிறார்கள். பிற்காலத்தில் மற்றைய உணவுகளைக் கொடுத்தாலும் அவர்கள் பலத்தை அடைகிறதில்லை.

அரிசி.

உலகத்திலிருக்கும்படியான ஜனங்களில் சுமார் சரிபாதிக்கு மேற்பட்டவர்கள் தானிய வகைகளில் அரிசியையே ஆகாரமாகக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்தியர்கள் வீட்டில் குத்திய அரிசியை உபயோகித்துவந்தவரையில், அவர்களது தேகஸ்திதி சரியாகவிருந்தது. அரிசியில் அவ்வளவு அதிகமான சத்து கிடையாது. அதிலிருக்கும் புஷ்டித் தன்மை மிகவும் சொல்பம். அதில் கொழுப்பும் உலோக சம்பந்தமான சத்தும் கிடையாது. அதை இயந்திரங்களில் குத்தி, நன்றாக வெள்ளை செய்துவிட்டால், அதில் ஒன்றுமேயில்லாமற் போகிறது. அதனால் மனிதனுக்குப் புஷ்டியும் ஏற்படுகிறதில்லை. சக்தியும் அதிகரிக்கிறதில்லை. வெள்ளை யரிசியை 40-நாள் புறாக்களுக்குக் கொடுத்ததில், அவற்றில் சத்து ஒன்றுமே யில்லாததால்,

வை நாற்பது நாட்களுக்குள்ளாகவே இறந்து போயின. பச்யாக வீட்டில் குத்திய வெளுக்காத அரிசி அதாவது சிவப்அரிசியே எல்லா அரிசிகளைக் காட்டிலும் மேலானது. அதற்ண்டாவதாக புழுங்கலரிசியை எடுத்துக்கொள்ளலாம். ள்ளை அரிசி எல்லாவற்றிலும் தாழ்மையானது. அது ஒருவை ஜீவித்திருக்கச் செய்ய முடியாதென்றால், மனிதனைடி ஜீவித்திருக்கச் செய்யும்? அம்மாதிரியே தான் ண்மைக் கோதுமை மாவும் வெள்ளை ரொட்டியும் அவை ண்டிலும் ஒரு விதமான சத்தும் கிடையாது. அவற்றை பதால் உடம்பிற்கு ஒரு விதமான புஷ்டியும் ஏற்படுவலை. தற்காலத்தில் வெள்ளையாயிருப்பதைச் சாப்பிடவே ங்கள் பிரியப்படுகிறார்கள். இங்கிலாந்தில் ஒரு வசனமிருறது. ரொட்டி வெள்ளையானால் நீ சீக்கிரம் இறப்பாய். ள்ளை ரொட்டி புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரமல்ல. ப்பு ரொட்டியே தான் மேலானது. இந்தியர்களின் நிறம் மா நிறம் அல்லது பழுப்பு நிறம்; வெள்ளை நிறமல்ல. கையால், நாம் பழுப்பரிசி, பழுப்பு ரொட்டி, பழுப்புச் சர்க்ர, பழுப்பு மிளகு இவற்றையே தான் சாப்பிட வேண்டும். வை யெல்லாவற்றிலும் நல்ல புஷ்டியைக் கொடுக்கக் கூடிய துக்கள் இருக்கின்றன. கோதுமையில் புஷ்டியைக்கொடுக் கூடிய வஸ்து அதிகமாக இருக்கிறது. அது அரிசியைவிடலானது. வடஇந்தியாவிலிருக்கும் சீக்கியர்கள் இராஜபுத்திகள் முதலானோர் முழுக்கோதுமை மாவான அத்தா மாவைச் பாத்தி செய்து, பாலுடனும் காய்கறிகளுடனும் சேர்த்துச் ப்பிடுகிறார்கள். அதனால், அவர்களுக்குத் தேகத்தில் நல்ல டும், காரியத்தில் சுறுசுறுப்பும், களைப்பின்மையும், தைரிய ம் இருக்கிறது. அரிசி சாப்பிடுபவர்களான வங்காளிகளி த்தும் மதராஸிகளிடத்தும் இக்குணங்களை நாம் காண்பு

த்ரீது. அவர்களின் சாப்பாடு அரிசி. அவர்களுக்குத் திடமும் சுறுசுறுப்பும், அதனால் மற்றவர்களைவிடக் குறைந்தே இருக்கிறது. ஆகவே, நான் எனது வியாதியஸ்தர்களுக்குச் சொல்வதுபோல் உங்களுக்கும் சொல்லுகிறேன். கோதுமை அத்தா மாவை வாங்கி சப்பாத்தி செய்து சாப்பிடுங்கள். அது உங்களுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் பலத்தையுங் கொடுக்கும்.

பழங்களும்-காய் கறிகளும்.

இவற்றைச் சாப்பிடுவதால் ஜீவாதாரமான சத்துக்கள் யாவும் நமக்குக் கிடைக்கின்றன. பழங்களிலிருக்கும்படியான உப்புகளெல்லாம் நமது ரத்தத்திற்கு அதிகமான பலத்தையும் வலிமையையு முண்டாக்குகிறது. இம்மாதிரியான உப்புகள் உடம்பில் சேராமற் போனால், உடம்பில் பலவித வியாதிகளுண்டாகின்றன. இவற்றை வேக வைப்பதனால் அவற்றிலிருக்கும்படியான உப்புகளெல்லாம் வெளியே போய் விடுகின்றன. ஆகையால், அவற்றைப் பச்சையாகவே சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

பானங்களுள் கடவுள் கொடுத்த ஜலத்தைவிட மேலானதில்லை. நமது உடம்பில் ஜலம் 100-க்கு 80 முதல் 90 பங்கு வரை இருக்கிறது. காபி-டீ போன்றவை உணவுப் பொருள்களல்ல. அவை நமக்கு நரம்புக்கிளர்ச்சியையும் தளர்ச்சியையுமே யுண்டாக்குகின்றன. அவற்றால் நமக்கேற்படுவது கெடுதலே ஒழிய நன்மையல்ல. அதற்குப் பதிலாக நம் நாட்டில் பழக்கத்திலிருந்துவரும் கோதுமைக் காபி-ஆவாரம்பூ காபி முதலியவற்றைச் சாப்பிடுவது நலம். சாராயத்தை எக்காரணத்தைக்கொண்டும் தொடக்கூடாது. அது மிகவும் விஷமானது. மற்றெல்லா விஷங்களிலிருந்தும் இறந்தவர்களின்

ணிக்கையைவிட, சாராயத்திலிருந்து இறந்தவர்களின் ணிக்கை மிகவும் அதிகம். சாராயத்தைக் குடித்தால், ரத்தத்தில் இருக்கும்படியான நமது நண்பர்களும், காப் களுமான வெள்ளை 'கார்ப்பசுல்ஸ்-கள்' பலனற்றுப்போ ன. அதனால், நமது ஹிருதயமும் பலஹீனமடைந்து தமான வியாதிகளும் ஏற்படுகின்றன.

அடிக்கடி பட்டினி கிரமமாக இருந்து வந்தால், அது குடலுக்கும் மற்றுமுள்ள அவயவங்களுக்கும் ஓய் க் கொடுத்து, அவற்றை மறுபடியும் வேலைக்குத் தயாரா க்கும்படிச் செய்கிறது. அதனால், மனிதன் அதிக நாள் த்திருக்க முடியும்.

நமது சமூகத்தில் உள்ள கெட்ட வழக்கங்களில் நமது னத்தை முதலில் கவரவேண்டியது குழந்தைக் கலியாணங் ாகும். அதனால், நமது வம்சமே நாளுக்கு நாள் வருஷத் கு வருஷம் தலைமுறைக்குத் தலைமுறை க்ஷீணித்துக்கொ ட வருகிறது. இதுவும் நமது ஜனங்களின் பஞ்சைத்தன சேர்ந்து, நமது வாழ்நாட்களைக் குறைத்துக்கொண்டே கின்றன.

ஆகவே, நாம் திடகாத்திரர்களாய் நோயில்லாமல் நீடூழி ழ வேண்டுமானால், என்ன செய்யவேண்டும்? நாம் நம்மால் ய வரையில் கிராமாந்தரங்களில் காற்றோட்டமுள்ள விடத் வசித்து வரவேண்டும். ஆடம்பரமற்ற பழக்க வழக்கங் யும் வாழ்க்கையையும் கைக்கொள்ள வேண்டும். சிறுவர் க்கு எப்பொழுதும் புஷ்டியைக் கொடுக்கும் உணவு ஜாஸ் ாகவேண்டும். நடு வயதுள்ளவர்களுக்குச் சிறிது குறைச்ச வேண்டும். அரை வயிற்றுக்குத் தின்பதும், வயிறு புடை

க்கத்தின்பதும் இரண்டும் நாளடைவில் வியாதியையுண்டாக்கி, ஆயுளைக் குறைத்து விடுகின்றன. நமது உடம்புகளெல்லாம் 28 - 30-வயது வரையில் வளர்ந்து வருகின்றன. அப்போது தான் நல்ல புஷ்டியைக் கொடுக்கக் கூடிய உணவைச் சாப்பிட வேண்டும். அதன் **பின்பு நாம்** அவ்வளவு அதிகமாக சாப்பிட வேண்டியதில்லை. சாதாரணமாக அநேகம் தாய்மார்களுக்குத் தம் குழந்தைகளை எப்படி வளர்ப்பது? ஆகாரம் எப்படி கொடுப்பது?என்பதே தெரியாமலிருக்கிறது. அடிக்கடி குழந்தைகளுக்கு வெள்ளை அரிசிச்சாதம் கொடுப்பதையும் மிளகு ரசம்-ஊறுகாய்-சர்க்கரை பதார்த்தங்கள் கொடுப்பதையும் நாம் எவ்வளவோ தடவை பார்த்திருக்கிறோம். இவைகளில் குழந்தைகளுக்கு உடம்பு எலும்பு முதலியவைகளுக்கு புஷ்டியையும் பலத்தையும் கொடுக்கும் படியான பதார்த்தம் எதுவுமே கிடையாது. அம்மாதிரியே மாணவ மாணவிகள் விடுதியிலும் அவர்களுக்குச் சரியான ஆகாரம் கொடுக்கப்படுகிறதில்லை. அவர்களுக்குப் பால்-வெளுக்காத அரிசி - அதனிலும் மேலானது கோதுமை மாவால் செய்த சப்பாத்தி - கோழிமுட்டை - பழுப்புரொட்டி - கீரைகள்-வெள்ளரி-தக்காளி - கோசப்பேரி முதலியவை கொடுக்கப்படவேண்டும். சத்து இல்லாததும் தகுதியற்றதுமான உணவைச் சாப்பிடுவதனால், புத்தி மழுங்கிச் சுறுசுறுப்பு மில்லாமல் போகிறது. பள்ளிக்கூடங்களில் படிக்கும் நூற்றுக்கணக்கான மாணவ மாணவிகள், இச்சத்தற்றஉணவையுண்டு, சக்தியற்றவர்களாய்த் தமது பாடங்களைச் செவ்வனே படிக்க முடியாமல், பிணி வாய்ப்பட்டு, க்ஷயரோகத்தாலும் மற்றும் பல நோய்களாலும் பீடிக்கப்பட்டுக் கஷ்டப்படுகிறார்கள். நடு வயதுள்ளவர்களில் அநேகர்,மாமிசம் - சர்க்கரைப்பண்டங்கள் [illegible]வற்றை ஏராளமாகச் சாப்பிட்டுத் தங்களது ஜீரண [illegible] கெடுத்து, நீரிழிவு - ஹிருதய சம்பந்தமான

திகள் போன்ற ரோகங்களை வருவித்துக்கொண்டு, தங்க் வாழ்நாளைக் குறைத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். அவர்கள் ாகச் சாப்பிட்டு, அதிகமான தேகப்பயிற்சி செய்தால், ர்கள் நீண்டகாலம் உயிரோடிருக்கலாம்.

இந்த இருபதாம் நூற்றாண்டில் ஜனங்களது வாழ்வில் ஒரு வேகமும் அவசரமும் இருப்பதையாவரும். அறிவர். அத மூளையும் நரம்புகளும் அதிகமான வேலை செய்யவேண்டி ப்பதால், சமயம் கிடைத்தபோதெல்லாம் களைத்துப்போன ா நரம்புகளுக்கு ஓய்வு கொடுத்து, அவை முன்போல் சுறு ப்பாக வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய சௌகரியத்தை நாம் ாயம் தேடிக்கொள்ளவேண்டும். இதை முக்கியமாய்ச் கலாசாலையிலிருக்கும் மாணவமாணவிகள் கவனிக்கவேண் அவர்கள் மூளைக்குப் படிப்பினால் ஏற்படும் களைப்பும், யற்ற உணவும் அவர்கள் தேகாரோக்கியத்தைக் கெடுத்து கிறது. ஆதலால், உபாத்தியாயர்களுக்கும் மாணவவிடுதி காரிகளுக்கும் இவ்விஷயமாக ஒரு பெரும் பொறுப்பு ட்டிருக்கிறது. அதாவது அவர்கள் மாணவர்களின் வு விஷயத்தில், வேண்டிய சீர்திருத்தத்தைச் செய்யக்கட ப்பட்டிருக்கிறார்கள். உடம்பைப் போலவே மனதிற்கும் ப நேரம் பிரதிதினமும் ஓய்வு கொடுத்தால்தான், மூளை வேலையைச் சரிவரச் செய்யும்.

நாம் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்வதால் உடம்பிலிருக்கும்படி சக்தி நிலை நிறுத்தப்படுகிறது. அம்மாதிரியே மௌன ம் சாந்தமான மனதுடனும் கடவுளைத் தியானித்தால், மனது உடம்பு முழுதிலும் ஒரு பெருஞ் சக்தி பரவி, உடலைப் பூரிக்கச்செய்து, பலத்தையும் தைரியத்தையுங்

கொடுக்கும்; மனிதனின் உடல்-மனது-ஆத்மாபோன்ற மூன்
றையும் பரவசப்படுத்தி, நம்மை எப்பொழுதும் சிரஞ்சீவிகளா
க்கும். கடைசியாகக் கூறுமிடத்து நாம் நீடூழி வாழவேண்டு
மானால், நாமே தான் அதற்குத் தகுந்த வழியைத் தேடிக்கொ
ள்ளவேண்டும். நாம் தற்காலத்தில் அனுசரித்துவரும் பழக்க
வழக்கங்களே நம்மை அதிக நாள் உயிரோடிருக்கவும் சிறு வய
தில் இறக்கவும் செய்கிறது. நாம் பலவித நோய்களால் வருந்
துவதும் சிறுவயதில் மரிப்பதும் கடவுள் செயல் என்றும், முற்
பிறப்பில் செய்த பலன் என்றுஞ் சொல்வது அறியாமையே
யாகும். மன ஏக்கம் - விசாரம் - கஷ்டம் - நரம்புகளுக்கு
அதிகமான வேலை-களைப்பு இவைகளெல்லாம் உடலின் அலு
வல்களைச் சரிவரச்செய்யாமல் தடுத்து, மலச்சிக்கல்-அஜீரணம்
போன்ற கணக்கில்லா வியாதிகளை உண்டாக்குகின்றன. உட
ம்பை உள்ளும் புறமும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்
டும். பிரதி தினமும் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானஞ் செய்
தால், வெளியிலிருக்கும்படியான அழுக்குப்போகிறது. உட
ம்பு சுத்தமாகிறது. எல்லாவற்றினும் ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்
படையான தத்துவம் என்னவென்றால்,புஷ்டியுள்ளதும்ஏற்றது
மான ஆகாரம். நன்றாகப் போஷித்து வளர்க்கப்படும் உடம்பில்
எல்லா உணர்ச்சிகளும் புலன்களும் நல்ல நிலைமையிலிருப்ப
தால்,அதனால் எவ்விதமான வியாதியும் அவ்வுடம்பைப் பாதிப்
பதில்லை. சிறுவர்கள் புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடிய உணவைத்
தாராளமாகச் சாப்பிடவேண்டும். வயதானவர்கள் வேண்டிய
அளவு சொற்ப உணவை யுண்டு களைப்பாறி வந்தால், அதிக
நாள் உயிரோடிருக்கலாம் என்பதில் கொஞ்சமும் சந்தேகங்
கிடையாது.

சரீர தத்துவம்.

கடவுளது சிருட்டிக்குள்ளடங்கிய எழுவகைத் தோற் ...ண்பத்து நூறுயிரம் ஜீவகோடிகளுள் மானிட ஜென்மமே ...கது. இம்மானிட சரீரம் ஒன்றினுலேயே தர்மார்த்த ...ப மோக்ஷங்களை அடைய வேண்டும். இம்மானிடதேகம் ...இலாத நெடுங்காலம், எண்ணிலாத பல பிறவி எடுத்து, ...போதப்போது செய்துவந்த சிறு புண்யங்கள் சேர்ந்து ...ாயிற்று. இப்பிறவி தப்பினுல் மறு ஜென்மம் மானிடப் ...தான் வருமென்பது நிச்சயமில்லை. மேலும், மானிட ...மா பொல்லாப்புழுமலி நோய் நிரம்பியது. ஆயுர்வேத ...கிர ரீதியாய் நாலாயிரத்து நானூற்று நாற்பத்தெட்டு ...கிகளுக்குட்பட்டது. ஆதலால், இச்சரீரத்தை வெகு ...ரதையாய்க் காப்பாற்ற வேண்டுமென்று சிவபெருமான் ...திக்கு உபதேச மூலமாக ஆயுர்வேத இரகஸ்யத்தை உப ...ந்தருளினுர். ஆயுர்வேதத்தை அறிவதற்கு முன்னர் ...ட சரீரத்தின் தத்துவங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுதல் ...யம். அதனுல், இந்த அத்தியாயத்தில் சரீர தத்துவத்தை ...று சுருக்கி விளக்குவோமாக.

"ஐந்து வகையாகின்ற பூதபேதத்தினுலாகின்ற யாக்கை"

தாயுமானவர் கூறியபடி, மானிடசரீரம் பிருதிவி-அப்பு-...ாயு-ஆகாயம் என்னும் ஐந்து பூதங்களின் கூட்டுறவால் ...ாக்கப் பட்டிருக்கிறது.

...பியின் கூறு:— எலும்பு-தோல்-மாமிசம்-மயிர்-நாடிகள்; ...ூக 5.

அப்புவின் கூறு:—உதிரம்-மச்சை-சுக்கிலம்-நீர்-மூளை; ஆக 5.

தேயுவின் கூறு:—அகங்காரம்-சோம்பல்-மைதுனம்-பயம்-நித்திரை; ஆக 5.

வாயுவின் கூறு:—ஓடல்-இருத்தல்-நடத்தல் - கிடத்தல் - நிற்றல்; ஆக 5.

ஆகாயத்தின் கூறு:—காமம்-குரோதம் - லோபம் - மோகம் - பயம்; ஆக 5.

சரீர தத்துவங்கள் 96:—

பூதம் 5; பொறி 5; புலன்கள் 5; கன்மேந்திரியம் 5; ஞானேந்திரியம் 5; கரணம் 4; அறிவு 1; நாடி 10; வாயு 10; ஆசயம் 5; கோசம் 5; ஆதாரம் 6; மண்டலம் 3; மலம் 3; தோஷம் 3; ஈஷணை 3; குணங்கள் 3; வினைகள் 2; விகாரம் 8; அவத்தைகள் 5; ஆக 96 தத்துவங்கள்.

பூதங்கள் 5:

பிருதிவி (பொன்னிறம்) - மண்; அப்பு (ஸ்படிகநிறம்) - ஜலம்; தேயு (சிவப்பு நிறம்) - அக்கினி; வாயு (நீலநிறம்) - காற்று; ஆகாயம் (புகை நிறம்) — வெளி.

பொறிகள் 5: (ஞானேந்திரியம்)

1. சுரோத்திரம்:—செவி. இது ஆகாசத்தின் அம்சமானபடியினுல், அதன் குணமாகிய நாலுவித சப்தங்களைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும்.

2. **தோக்கு:—தோல்.** இது வாயுவின் அம்சமானபடியால், அதன் குணங்களாகிய சீதம்-உஷ்ணம்-மிருது-கடினம் என்னும் நான்குவித ஸ்பரிசங்களை உணரும்.

3. சக்ஷு:—நேத்திரங்கள். இது அக்கினியின் அம்ச
படியால், அதன் குணங்களாகிய வெண்மை-கருமை-சிவ
பச்சை-நீலம்-மிசிர வர்ணம்-நீளம்-குட்டை-நூலம்-ஸன்
என்னும் பத்துவித ரூபங்களைக் காட்டும்.

4. சிங்குவை.—நா. இது அப்புவின் அம்சமானபடியி
அதன் குணங்களாகிய உப்பு-புளிப்பு-இனிப்பு - கசப்பு -
ப்பு - கார்ப்பு என்னும் அறுசுவைகளின் இரசத்தை
ும்.

5. கிராணம்:—மூக்கு. இது பிருதிவியின் அம்சமான
ால், அதன் குணங்களாகிய சுகந்த-துர்க்கந்தங்களை மாத்
பகுத்து அறியும்

புலன்கள்: 5. (கன்மேந்திரியம்)

1. வாக்கு:—(வாய்) இது பிருதிவியின் அம்சமாயிருந்
ம், ஆகாசத்தின் குணம் கொண்டு வசனிக்கும்.
2. பாணி:—(கைகள்) இவை வாயுவின் குணத்தைக்
டு, கொடுக்கல்-வாங்கல்-பிடித்தல்-விடுதல் முதலிய காரி
ளச் செய்யும்.

. பாதம்:—(கால்கள்) இவை அக்கினியின் குணத்
காண்டு, நடப்பது-உட்காருவது - நிற்பது-எழுந்திருப்
தலிய காரியங்களைத் தாங்கி நடக்கும்.

. பாயுரு:—(குதம்) இது பிருதிவியின் குணத்தைக்
டு, மல ஜலாதிகளை வெளியில் தள்ளச் செய்யும்.

. உபஸ்தம்:—(மர்ம ஸ்தானம்) இது அப்புவின் குண
கொண்டு, மூத்திரம்-சுக்கிலம்-சுரோணிதம், விடுவித்து,
த்தைக் கொடுக்கும்.

அந்தக்கரணங்கள்: 4.

1. மனம்:—வாயுவின் அம்ஸம்; ஸங்கல்ப - விகல்ப வடிவ விருத்தியே மனமாகும்; ஆதலால், இது அதன் சொரூப குணமாகிய நினைப்பு-மறப்பு என்னும் சங்கல்ப விகற்பங்களையே செய்துகொண்டு, வாயுவைப் போல் அலையும். இதற்கு அதி தேவதை சந்திரன். இடம்-கண்டம்.

2. புத்தி:—அக்கினியின் அம்ஸம்; பதார்த்தத்தின் சுய ரூபத்தை நிச்சயிக்கும் வடிவ விருத்தியே புத்தியாகும். இது காரியா காரியங்களிலும் பொருள் வகையிலும் நல்லது-கெட்டது என்று நிச்சயித்து உணரும். இதற்கு அதிதேவதை பிரமன்; இடம்-முகம்.

3. சித்தம்:—அப்புவின் அம்ஸம்; பொருளின் சிந்தனை வடிவ விருத்தியே சித்தமாகும்: இது இந்திரியங்களுக்குச் சலனத்தை உண்டாக்கி, அதன் வழியாய் விஷயங்களைப் பற்றி இழுத்துச் செல்லும்; இதற்கு அதிதேவதை விஷ்ணு; இடம்-நாபி.

4. அகங்காரம்:—பிருதிவியின் அம்ஸம்; மாமிஸ பிண்டமாகிய இந்தச் சரீரத்தையே நான் என்று அபிமானிக்கும் வடிவ விருத்தியே அகங்காரமாகும். இது காரியா காரியங்களை யோசிப்பதை விட்டு, நான் எனது என அபிமானித்துப் புண்ணிய பாபங்களைச்செய்து கொண்டிருக்கும். இதற்கு அதிதேவதை-ருத்திரன்; இடம்-ஹிருதயம்.

அறிவு:—1. இது ஆகாசத்தின் அம்சம்; உச்சியினின்றும் சகல விஷயங்களையும் நோக்கி, நல்வினை-தீவினையாகும் இரு வினைகளைப் பகுத்தறிவது.

வாயுக்கள் 10.

பிரதான வாயுக்கள்-5.

1. பிராண வாயு:—இது ஹிருதய ஸ்தானத்திலிருந்து ஈா ரந்திரங்களின் வழியே மேல் நோக்கி, உஸ்வாஸமாகச் ரித்துப் பசி தாகங்களை உண்டாக்கிப் புசிக்க ஆகாரத்தை ரிக்கச் செய்யும்.

2. அபானவாயு:—இது குதத்தைப்பற்றி நின்று, மல திராதிகளையும், சுக்கிலத்தையும் வெளியில் தள்ளும்படி து, நிஸ்வாச ரூபமாய்ச் சஞ்சரிக்கும்.

3. உதான வாயு:— இது கண்டஸ்தானத்திலிருந்து ஈத்தை விழுங்கும்படி செய்து, அந்த அன்ன ரசத்தை ளுக்குள் வியாபிக்கச் செய்து, சப்தத்தோடு கலந்து, ாஷை செய்விக்கும்.

4. ஸமான வாயு:-இது நாபி ஸ்தானத்திலிருந்து, உதா வினல் செலுத்தப்பட்ட அன்ன ரசத்தை நாடிகளுக் மமாகப் பாகித்துக்கொடுத்துத் தேகத்தை வளர்க்கும்.

. வியான வாயு:—இது சரீரத்தின் சர்வ பாகத்திலும் த்து, ஸ்பரிசத்தை கிரகிக்கும்படிச் செய்யும்; தவிர, அன்னத்தைத் திப்பி வேறு ரசம் வேறாகச் செய்யும்.

இந்த ஐந்து பிரதான வாயுக்கள் தேகத்திலிருப்ப மனுஷ்ய கோடிகள் ஜீவித்திருக்கும்படி நேரிடுகிறது. ல், இதைப் பஞ்ச பிராணன்கள் என்று சொல்லப்படும்.

உப வாயுக்கள். 5.

நாகன்:—இது கண்டத்திலிருந்து வாந்தியை உண்டு ச்செய்யும் நேத்திரங்களில் பார்க்கச்செய்யும்.

7. கூர்மன்:—இது கண்களிலிருந்து திறக்கவும் மூட
வும் செய்யும்.

8. கிரிகரன்:—இது மூக்கிலிருந்து குருகுருத்துத் தும்
மலை உண்டாக்கும்.

9. தேவ தத்தன்:—இது மார்பினின்று கபத்தைச் சேர்
த்து நெட்டி கொட்டாவியையும் விக்கலையும் உண்டாக்கும்.

10. தனஞ்சேயன்:—இது கருப்பத்திலிருக்கும் பிண்
டத்தை வெளியில் தள்ளும்படிச்செய்யும். தவிர, மரண
மடைந்த சரீரத்தையும் விடாமல், சுடு காட்டுக்குப் போகும்
வரையும் ஸ்தூலமாக இருக்கச்செய்யும்.

நாடிகள்-10.

1. பூஷா. 2. அலம்பூஷா :— இவ்விரண்டு நாடிகள்
செவியினிடமிருந்து பற்பல சப்தங்களைக் கேட்கும்.

3. காந்தாரி. 4. அஸ்தி. 5 கிஹ்வா:— இம் மூன்று
நாடிகள் நேத்திரங்களிலிருந்து மேல் வியாபித்திருக்கும்.

6. சகீவாலி. 7. குஹூ:— இவ்விரண்டு நாடிகளும்
மல மூத்திரங்களை விசர்க்கிக்கச்செய்து கொண்டு, அநாகத சக்
கர முதல் லிங்க-குத ஸ்தானங்கள் வரை வியாபித்திருக்கும்.

8. இடைகலை. 9. பிங்கலை:—இவ்விரு நாடிகளும்
நெற்றிச் (ஆக்நேயம்) சக்கரமுதல் மூலாதாரம் வரை, வலமிட
மாக வியாபித்துத் தமது மத்தியில், சுஷூம்நா நாடியை அநு
சரித்து நிற்கும். இவை புருவ மத்தியிலிருந்து கொண்டு, வலது

- இடது நாசிகளிற் சேர்ந்து, பிராண வாயுவை உள்வா
வாங்களினுல் நடத்திக்கொண்டு வரும்.

10. சுஷும்ன நாடி:—பிரம்ம ரந்திரம் வரை வியா
து, நாவிற் சேர்ந்து, அகாராதி க்ஷகாராந்த ஓசைகளை உண்
க்கும்.

குறிப்பு:—

மேலே சொல்லப்பட்ட தச வாயுக்களில் பிராண வாயுவா
லலாடமத்தியிலுதித்து, சித்திர நாடியில் விருந்து, மூலா
க்திலே "ஓம்" என்று உதித்து, நாபிச்சக்கரத்திலே "ரீம்"
று முட்டி, இடைகலை பிங்கலை என்னும் நாடிகளில் ஓடி,
த்தைச் சுற்றி, நாசியின் வழியாய்ப் புறப்பட்டு, நான்கு
கடைப்பிரமாணம் கழிந்து போய், எட்டு விரற்கடைப்
ரணம் மீந்து, தானின்ற ஸ்தானத்திலேயே தாக்கும். இவ்
தாக்குவது உத்தம தேகிக்கு நாழிகை ஒன்றுக்கு 360
சமாகக் கொல்லன் துருத்திக்குள் காற்றோடுவது போல்
. இந்த சுவாசமானது இராப்பகல் 60-நாழிகையுள்ள நாள்
க்கு 21,600 சுவாசமாகின்றது. இதனுள் 7,200 சுவா
வெளிப்படும்; 14,400 சுவாசம் உள்ளடங்கும்; வியான
வானது தோளிலே நின்று, 7,200 நரம்புகளில் சென்று
வும்.

ஆசயங்கள்-5.

1. ஆமாசயம்:—அன்னம்-தண்ணீர் சாப்பிடுமிடம்.

2. ஜலாசயம்:—அன்னத்தினின்று தண்ணீர் பிரிந்து
இடம்.

3. மலாசயம்:—மலம் நிற்குமிடம்.

4. ஜலாஞ்சயம்:—மூத்திரம் தங்குமிடம்.

5. சுக்கிலாசயம்:—விந்து தங்குமிடம்.

கோசங்கள்-5.

1. அன்னமய கோசம்:—தாய் தந்தையர்கள் புசித்த அன்னத்தினாலுண்டாகிய சுக்கில-சுரோணிதங்களால், தாயின் கருப்பத்திலுதித்து, பால் அன்ன முதலிய ஆகாராதிகளால் விருத்தி யடைந்து, தூலமாகிய கர சரணாதி அவயவங்களோடு, சப்த தாது மயமாய்க் காணப்படும் ஸ்தூல சரீரம்.

2. பிராணமய கோசம்:—வாக்கு-பாணி-பாதம்-பாயுரு-குய்யம் என்னும் கருமேந்திரியங்கள் ஐந்து; பிராணன்-அபானன்-உதானன்-சமானன்-வியானன் என்னும் வாயுக்கள் ஐந்து, ஆக பத்தும் கூடியது. சொப்பனத்தில் சூக்ஷம சரீரத்தோடு கூடி நிற்கும்.

3. மனோ மய கோசம்:—மனதோடு சுரோத்திரம்-துவக்கு—சக்ஷு-சிங்வை-கிராணம் என்னும் ஞானேந்திரியங்கள் ஐந்தும் சேர்ந்து, சப்தமுதலாகிய விஷயங்களைச் செய்யக்கூடியது. சொப்பனத்தில் சூக்ஷம சரீரத்தோடு கூடி நிற்கும்.

4. விஞ்ஞானமய கோசம்.—புத்தியும்-ஞானேந்திரியங்கள் ஐந்தும் சேர்ந்து, அன்னமய-பிராணமய-மனோமய கோசங்களோடு கூடின அந்தக்கரணம் 'தியான மனஸாதிகளின் விருத்தி' சொப்பனத்தில் சூக்ஷம சரீரத்தோடு கூடிநிற்கும்

5. ஆநந்தமய கோசம்:—பிரியம்-மோதம் - பிரமோதம் என்னும் விருத்திகளோடுகூடிய அஞ்ஞானம் பிரதானமாயிருக்கும்; அந்தக்கரணம் காரண சரீரத்துக்கு ஆதாரமாய் நிற்கும்.

பிரியம் என்பது இஷ்டமான பதார்த்தத்தைக் கண்டபோது உண்டாகும் சந்தோஷம். மோதம் என்பது அப் பதார்த்தம் கையிற் கிடைத்தபோது உண்டாகும் சந்தோஷம். பிரமோதம் என்பது கிடைத்த வஸ்துவை அநுபவிக்கும் போது உண்டாகும் சந்தோஷம்.

தன் மாத்திரைகள்-5.

1. சப்தம்:—ஆகாசத்தின் தன்மாத்திரை. இது செவி யின் உட்புறத்திலுள்ள மெல்லிய ஜவ்வின் வழியால் கேட்கும்.

2. ஸ்பரிசம்:—வாயுவின் தன்மாத்திரை. இது தேகத் தில் பிராணாதி சர்வ வாயுக்களும் வியாபித்திருப்பதால், ஸ்பரிச குணத்தைச் சரீரத்தின் மூலமாக அறிவிக்கும்.

3. ரூபம்:—அக்கினியின் தன்மாத்திரை. இது நேத்தி ரேந்திரியங்களில் அக்கினி சம்பந்தம். தசவித ரூபங்களை நேத் திரங்கள் மூலமாக அறிவிக்கும்.

4. இரசம்:—ஜலத்தின் தன்மாத்திரை. இதுநாவில் ஜல சம்பந்தம். அந்த நாவின் மூலமாக அறுசுவையின் பேதங்களை அறிவிக்கும்.

5. கந்தம்:—பிருதிவியின் தன்மாத்திரை. இது நாசியில் பிருதிவிசம்பந்தம். நாசி வழியாகச் சுகந்த துர்க்கந்தங்களை அறி விக்கும்.

ஸ்தூல-சூக்ஷ்ம-காரண சரீரங்கள்-3.

1. ஸ்தூல சரீரம்:—தலை-கண்கள்-மூக்கு-வாய்-கைகள்-கால் முதலிய அவயவங்களோடு கூடிய இம்மாம்ச பிண்டம்.

2. சூக்ஷ்ம சரீரம்:—ஞானேந்திரியங்கள் 5; கன்மேந்திரியங்கள் 5, பிராணன்கள் 5; மனம் - புத்தி-2. ஆக பதினேழு அவயங்களோடு கூடியது. இதை லிங்க சரீரம் என்றும் சொல்வார்கள். கண்களுக்குத்தோன்ருது. கைகளுக்குப் பிடிபடாது. ஸ்தூல சரீரத்துள் இருப்பது.

3. காரண சரீரம்:—ஸ்தூல-சூக்ஷ்ம சரீரங்கட்கு வித்தாகி, உற்பத்தி-ஒடுக்கத்தை விளைவித்து, துன்பத்தைச் சுகம் எனக் கருதச்செய்யும் அஞ்ஞானம்.

குறிப்பு:—ஜீர்ணித்துப் போவதால் சரீர மென்றும், அக்கினியில் தகிக்கப்படுவதால் தேகம் என்றும் சொல்லப்படும். இந்த ஸ்தூல தேகம் அன்னபாளுதிக ளில்லாவிடில், ஜீர்ணித்துப் போய்விடும்; வியாதியினுலும் கிழத்தனத்தினுலும் ஜீர்ணிக்கும்; அங்ஙனம் ஜீர்ணம் அதாவது மரணத்துக்குப்பின், இந்த தேகம் மசாக்கினியினுல் எரிக்கப்பட்டு மண்ணுய்ப்போகும். சூக்ஷ்மசரீரமோ இராகத்துவேஷ காமக்குரோதாதிகள் தினே தினே விசேஷித்து வளர்கின்றமையால் விருத்தி அடைகின்றது. அவை குறைவு பட்டால், சரீர விருத்தி குறைந்து ஜீர்ணிக்கும். அதனுல், இராகத்துவேஷாதிகள் சூக்ஷ்ம சரீரத்தின் விகாரங்களாகும். காரண சரீரமோ அஞ்ஞானத்தினுலுண்டாகும் நான்-எனது என்கிற அபிமானம் விருத்தியடைவதால் விருத்தி அடைகிறது. அபிமானம் நாளுக்கு நாள் ஒடுங்கினுல், காரண சரீரம் ஒடுங்கி ஜீர்ணிக்கும். சூக்ஷ்ம காரண சரீரங்கள் சற்குரு கடாக்ஷத்தினுலும் - ஞானுக்கினியினுலும் தகிக்கப்பட்டு, ரூபமில்லாமல் நசித்துப் போய்விடும். அப்போதுதான் ஜீவர்களுக்கு மோக்ஷம் சித்திக்கும்.

ஆதாரங்கள்-6.

1. மூலாதாரம்:—குய்யத்துக்கும் குதத்துக்கும் நடுவே குண்டலி வட்டமாக இருக்கும்; அதன் நடுவே திரிகோணம்; அதன் நடுவே நான்கு இதழ்களையுடைய வட்டமான கடம்பப் புஷ்பம் போலிருக்கும். அந்தப் புஷ்பத்தினடுவே 'ஓம்' என்னும் பிரணவாக்ஷரம் நிற்கும். அதில் விநாயகமூர்த்தியும் தேவி வல்லபையும் காணலாம்.

2. சுவாதிஷ்டானம்:—மூலாதாரத்துக்கு இரண்டங்குலக் கடை மேலுள்ளது. லிங்கத்துக்கும் நாபிக் கமலத்துக்கும் நடுவே, வீணா தண்டின் மத்தியில் உள்ள நாற்கோண ஸ்தானம். நாற்கோணத்தினடுவில், ஆறு இதழ்களையுடைய புஷ்பவட்டம். அதன் மத்தியில் லிங்கபீடம்; நகார எழுத்து. அவ்வெழுத்தி னடுவில் பிரமதேவர் - சரஸ்வதி தேவியோடு காணலாம்.

3. மணி பூரகம்:—சுவாதிஷ்டானத்துக்கு எட்டு விரற் கடைமேல் கோழிமுட்டைபோல 1008 நாடி நாளங்களுஞ் சூழ வேலருன்றி இருக்கும். இதனை உந்திக்கமல மென்பார்கள். இதற்கு நேரில் அப்பு ஸ்தானத்தில் வஜ்ராம் பிறையாக்கினையடங்கி யிருக்கும். இதனடுவே பத்து இதழ்களையுடைய ஒரு புஷ்ப வட்டம்; அதன் நடுவில் மகார எழுத்து; அவ்வெழுத்து நடுவில் மஹா விஷ்ணு-மஹா லட்சுமி சமேதராய்க் காணலாம்.

4. அநாகதம்:—மணி பூரகத்துக்குப் பத்தங்குலக் கடைக்கு மேலே ஹிருதய ஸ்தானத்தில் முக்கோண ரூப நடுவில், பன்னிரண்டு இதழ்களையுடைய புஷ்பத்தினடுவில், சிகார எழுத்து. அவ்வெழுத்தினடுவில் உருத்திர மூர்த்தியும் - உருத்திர தேவியும் காணலாம்,

5. விசுத்தி:—அனாகதத்துக்குப் பதினாறு விரற்கடைக்கு மேலே கண்டஸ்தானத்தில் அறுகோணமையுள்ளது அக்கோண நடுவில் பதினாறு இதழ்களையுடைய ஒரு புஷ்பமுண்டாம். அத னடுவே வகார அக்ஷரம். அவ்வக்ஷர நடுவில் **மஹேஸ்வரரும்-மஹேஸ்வரியும்** காணலாம்:



6. ஆக்ஞை:—விசுத்திக்கு பன்னிரண்டு விரற்கடைக்கு மேல் லலாட ஸ்தானம். இது ஸஹஸ்ராரகண்டிகை முடியாகும். நெற்றி-புருவ மத்தியில் வெளிச்சம், அதாவது ஸ்தானத்தில் இரண்டு இதழ்களையுடைய ஒரு புஷ்பம். அதனடுவில் **யகார** அக்ஷரம். அதன் நடுவே **சதாசிவனும்-மனோன்மணி** தேவியும் காணலாம்.

 ஆறாதாரங்களிலுள்ள தெய்வங்களை யோகாப்பியாசிகள் தான் தரிசிப்பார்கள்.

மண்டலங்கள்-3.

1. **அக்கினி** மண்டலம்:—மூலாதாரத்துக்கு இரண்டு விரற்கடைக்கு மேல். சுவாதிஷ்டானத்துக்குக் கீழ் முக்கோணமாய்த் தோன்றும்.

2. **ஆதித்த** மண்டலம்:—மணிபூரகத்துக்கு மேல் அனாகதத்துக்குக் கீழே, பிரகாசமாக உந்திக்கு நான்கு விரற்கடைக்கு மேலே சோதி மயமாய்த் தோன்றும்.

3. **சந்திர** மண்டலம்:—விசுத்திக்குமேல், ஆக்ஞைக்குக் கீழ், சிரசின் மையத்தில், பதினாறு சந்திரர்கள் உதயமானது போல், வெளுத்த நிறமாய் பிரகாசித்துக் தோன்றும். இதனை **அமுதகலை** என்பர். அதிலிருந்து அமிர்தம் ஒழுகி, அக்னியில் வீழ்ந்து **சோமயும் சேரும்**. இதன் நடுவில் **பராசக்தி பிரசன்னம்.**

மலங்கள்-3.

1. ஆணவம்.—செம்பினில் களிம்பு போலும், நெல்வினில் உமியைப் போலும், ஆத்மாவை மேலெழ வொட்டாமல், தான் என்கிற அறியாமையைப் பிறப்புவித்து, தன தல்லாத புத்ர மித்ரகள் த்ராதிகளையும் பொன் பொருளையும் தன்னதென்றும் பெரியதென்றும் அபிமானங்கொண்டு மயக்குற்று நிற்கும்.

2. காம்யம்:—கண்ணிற் கண்டன யாவற்றையும் இச்சித்து, அதனாலாய புண்ணிய பாபங்களைத் தேடி நிற்கும்.

3. மாயை:—அநித்தியமான வஸ்துக்களை நித்தியமென்றும், தன்னுடைய தல்லாதனவற்றைத் தன்னதென்றும், பாவித்துப் பிறர்க்கு இன்னல்களை விளைவிப்பது.

தோஷங்கள் - 3.

1. வாதம்:—வாய்வு சம்பந்தப்பட்டு, பிராண வாய்வு பிரசண்டமாகி, அக்கினியும் அப்பும் கலந்தபோது உண்டாவது.

2. பித்தம்:—அக்கினியோடு வாய்வு சம்பந்தப்பட்டு, ஹிருதய கமலத்தில் ஊன்றியபோது உண்டாவது.

3. சிலேஷ்மம்—அப்பு-தேயு-வாயு மூன்றும் உடலில் வொாமல், கலந்துநிற்கும்போது உண்டாவது.

ஈஷணைகள்-3.

1. தாரேஷணை:—பார்யைமீது ஆசை கொள்ளல்.

2. புத்திரேஷணை:—புத்திரர்மீது ஆசை கொள்ளல்.

3. தனேஷணை:—பொருளின்மீது ஆசை கொள்ளல்.

குணங்கள்-3.

1. சாத்வீகம்:—(உத்தமம்) ஜீவ ஹிம்சை செய்யாமலிருப்பது - சத்திய நெறியிலிருப்பது-களவு செய்யாமை - ப்ர்ம்மசரியம்-அபரிக்கிரஹம் - கோபமில்லாமை - குரு சிசுரூஷை - சௌசம்-சந்தோஷம்-சதாசாரம் - டம்பமில்லாமை-ஜீவகாருண்யம் ஆகிய குணங்கள் அமைந்திருப்பது.

2. இராஜஸம்:—(மத்திமம்) நான் கர்த்தா - நான் போக்தா—நான் தாதா என்று அகங்கரித்திருத்தல்.

3. தாமஸம்:—(அதமம்) நித்திரை-ஆலசியம்-மோகம்-இராகம் - மைதுனம் (சம்போகம்) - திருட்டுத்தனம் இவற்றையுடைத்தாயிருப்பது.

வினைகள்-2.

1. நல்வினை:—புண்ணியம் அதாவது தர்மமான காரியங்களைச் செய்தல்.

2. தீவினை:—கொலை-களவு முதலிய பாப கர்மங்களைச் செய்தல்.

விகாரங்கள்-8.

1. காமம்:—தனம்-தான்யம் - புத்திரர்-பௌத்திராதிகளின் பேரில் அதிக பிரீதி வைத்தல்.

2. குரோதம்:—ஒருவருக்குக் கெடுதி விளைவிக்கப் பிரயத்தினம் செய்தல்.

3. உலோபம்:—தனது சொத்தில் பிறருக்குக் கிஞ்சித் கொடுக்கக் கூடாதென்கிற எண்ணம்.

4. மோஹம்:—புத்திர களத்திராதிகளின் பேரில் அதிக வைத்து, தனக்குள்ள பொருள் போதாதென்று, இன் கொஞ்சம் பொருள் சேகரிக்க வேண்டுமென்னும் ஆசை விருத்தி செய்தல்.

5. மதம்:—திரவியப் பெருக்கினல் கர்வங்கொண்டு, பிற தியாதிருத்தல்.

6. மாற்சரியம்:—தன்னைப்போல் பிறரும் சுகமனுபவித் கண்டு பொறுமை கொள்ளுதல்.

7. டம்பம்:—உலகத்தார் மெச்ச தருமம் செய்தல்.

8. அசூயை:—பொறுமை அதாவதுகெடுதி விளைத்தவ க் கெடுதி விளைவிக்க எண்ணுதல்;

அவஸ்தைகள்-5.

1. சாக்கிரம்:—லலாட ஸ்தான கருவிகளில் லயம்.

2. சொப்பனம்:—கண்டஸ்தானம்கடந்திருக்கப் பட்ட களில் லயம்.

3. சுழுத்தி:—ஹிருதய ஸ்தானத்தினுட்பட்ட கருவி லயம்.

4. துரியம்:— நாபிக்கமலத்தினுட்பட்ட கருவிகளில்

5. துரியாதீதம்:—குத ஸ்தானத்தி னுட்பட்ட கருவிக யம்.

மேலே சொல்லப்பட்டிருக்கும் 96 தத்துவங்களும் கூடி, தேகத்தைக்காத்து நிற்கின்றது. சரீரமானது உதிர ஸ்தானத்தில் உற்பவித்து மலர்ந்து கரு உண்டாகின்றது. அது அவ் என்கிற அக்ஷரத்தில் ஒடுங்கி, அதில் நாடிகள் தோன்றுகின்றன. அந்த நாடிகளினின்று தத்துவங்கள் உதித்து, அத்தத்துவங்களை நிலைபெற்று நிற்க, என்பு-தசை-நரம்பு முதலியவற்றின் கூட்டினால் சரீரம் இயங்குகின்றது. அந்தச் சரீரத்தை இடைகலை-பிங்கலை-சுழிமுனை என்னும் மூன்று நாடிகள் இயக்கும். இச்சரீரம் நிலைபெற்று வலுவாக இருப்பதற்கு எலும்புகளால் கோர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. கண்டத்தில் 30; முண்டஸ்தானத்தில் 54, கைகளில் 64, கால்களில் 60, ஆக 208 எலும்புகள் ஒரு சரீரத்தின் உச்சிமுதல் உள்ளங்கால்வரையும் கோவையாகக் கோக்கப்பட்டிருப்பதைக் காணலாம். இந்த எலும்புகளுக்கு யாதொரு கெடுதியும் வாராமலிருக்கச் சதைகள் மூடப்பட்டிருக்கின்றன. இரண்டு கைகளுக்கு 200; இரண்டு கால்களுக்கு 200; உச்சிமுதல் குதம் வரையும் 100; ஆக 500 சதைகள் பின்னலிட்டவாறு இருக்கின்றன. தவிர, உச்சிமுதல் உள்ளங்கால் வரையும் 72,000 நாடி நரம்புகள், இருபக்கமும், கீழ்மேலாகமாறி, வலதுபக்கமெழுந்த நரம்புகள் இடது பக்கமும், இடதுபக்கமெழுந்த நரம்
பும் மாறிமாறி ஓடிப் பின்னல் போட்டது
செய்திருக்கின்றது. இந்த மாயா விசித்திர
தெரியாதிருக்க, அங்கியைப்போல் தோ
இந்தத் தோலில் மூன்றரைக்கோடி ரோமத்
கின்றன. அவற்றுள் கண்களுக்குப் பு
உள்ளது நவத்துவாரங்கள். இந்த ஒன்ப
வாய் ஒன்றே மிகப்பெரியது. இவ்வாய்
தைப் போஷித்து நிலைத்திருக்க, அன்னபா

ருக்கிறது. இவ்வாறு உட்கொள்ளும் அன்னபானாதி ஜீர்ணக்கச் செய்து, சத்தைத் தேகத்துள் செலுத்திப் க்கவும், அசத்தை வெளித்தள்ளவும், தொண்டை - ப்பை-சிறுகுடல்-பெருங்குடல்-குதம் வரையில்ஒருகோர் கவும், இடையில் நுரையிரல் - ஹிருதயம் - கணையம் - பை-ஈரல்கள்-குண்டிக்காய்-நீர்ப்பை முதலிய உறுப்புக் ருஷ்டிக்கப் பட்டிருக்கின்றன. இந்த அவயவங்கள் படி நடைபெறுமாயின், சரீரத்தில் ரோகம் என்பது ங்கு இடமில்லை.

இந்தச்சரீரம் இரசம்-இரத்தம்-மாமிஸம் - எலும்பு-சுக்கி ஜை-மேதை ஆகிய சப்த தாதுக்களையும் கருவியாகக் டுள்ள தென்று சொன்னோம். இவற்றைப் போஷிக்க க்கு வராமல் காக்கவும், உண்ணும் அன்னபானாதிகளி சத்தினைப் பஞ்சபூதங்கள் கவர்ந்து, முதல்நாள் இரச வ நணைத்தும், இரண்டாம் நாள் உண்ட அன்னரசம் தாதுவிலேற, முன் ஊறிநின்ற ரசம் இரத்த தாதுவி - மூன்றாம் நாள் மாம்ஸ தாதுவிலும், நான்காம் நாள் தாதுவிலும், ஐந்தாம் நாள் அஸ்திதாதுவிலும், ஆறாம் ஜை தாதுவிலும், ஏழாம் நாள் சுக்கில தாதுவிலும் , ஒவ்வொன்றையும் பலப்படுத்தி, எட்டாம் நாள் சரீ தக் குன்றாத வலிவைக்கொடுக்கும். இச்சரீரம் பெரும் மயாகப் பிருதிவி பூதத்தாலாகியது. கேவலம் மந்த ம் அசையாத தன்மையும் கன பதார்த்தமுமாதலால், இயக்குதற்கு வேறு மூன்று பூதங்களின் உதவி வேண் றது. எவ்வாறெனில், அப்பு என்னும் பூதமானது ள்ளும் அன்னபானாதிகளின் சத்திலுள்ள கபத்தை கவும், தேயு பூதமானது பித்தத்தினை இரையாகக்

கொண்டும், வாயு பூதமானது வாதத்தை இரையாகக் கொண்டும், தாதுக்களைப் போஷித்து வருகின்றது. ஆதலால், இம் மூன்று பூதங்களினுடைய குணங்கள் யாவும் கப-பித்த-வாத தோஷங்களுக்குப் பொருந்தும்.

இத்தகைய சரீரத்துக்கு ஒழுங்கினமான ஆகாரமும், அச்சக்திகள் குறைதற்கும் மிகுதற்கும் காரணமான தொழில்களைச் செய்வதாலும், சரீரத்துக்கு அன்னியமான கப-பித்த-வாத முதலியன அளவுமீறி உட்செல்லுமாயின், அம்மூன்று சக்திகளும் ஒன்றோடொன்று முறண்பட்டுப் போராடி, சப்த தாதுக்களின் தொழிலை மாறு படுத்தி, அவற்றின் தன்மைகள் மிகுந்தும் குறைந்தும் போகும். அக்குணங்களின் காரியமே வியாதி அல்லது ரோக மென்னப்படும். இது பற்றியே தெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவ நாயனர், 'திருக்குறள்' 95-ம் அதிகாரம் மருந்தில்,

"மிகினுங் குறையினு நோய் செய்யு நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று"

என்று திருவாய் மலர்ந்தருளினர்.

இந்த மானிட சரீரத்தில் 72,000 நரம்புகள்; 3½ கோடி ரோமங்கள்; சர்ம தாது-மாம்ஸ தாது - மேதோ தாது-அஸ்தி தாது-மச்ச தாது-சுக்கில தாது ஆக தாதுக்கள் 7; பிருதிவி - அப்பு-தேயு-வாயு-ஆகாயம் ஆக பூதங்கள் 5; தத்துவங்கள் 25; கோசங்கள் 5; துவாரங்கள் 9; தவிர, நரம்புகள் 900; அஸ்திகள் 310; மர்ம ஸ்தானங்கள் 107; போலு நரம்புகள் 700; இரத்த வியாபகமான போலு நரம்புகள் 24; மாமிசப்பைகள் 567, கண்ட நரம்புகள் 16 என்று சொல்வார்கள். யௌவன காலத்தில் மானிடசரீரத்தில் 556 பலம் இரத்தம் இருக்கும்;

சரீரத்தில் 10 துவாரங்களும், பெண் சரீரத்தில் 13 ...ங்களும் உள்ளன. கலைகள் 7; ஆசயங்கள் 7; தாதுக்... உபதாதுக்கள் 7; பொறைகள் 7-ம் உள்ளன. இந்... ங்களுள் வயிற்றில் அன்னமய கோசம், மார்பில் பிராண... ாசம், சிரசில் மனோமய கோசம், இம்மனோமயகோசத்தில் ...னமய-ஆநந்தமய கோசங்கள் இருக்கின்றன. மார்பில் ...மதாது-ஜீவரக்தாசயம்; இவற்றின்கீழ் வஸ்தி என்கிற ...ாசய மிருக்கின்றன. ஆனால், பெண்களுக்கு இரக்தா... ள் 2-அதிகம்.

...வாசமே நமது ஆயுட்காலம்.

...ம் உள்ளுக்கிழுக்கும் சுவாஸம் நிஸ்வாச மென்றும், ...ில் விடும் சுவாஸம் உஸ்வாஸ மென்றும் சொல்லப்ப... ...றது. இவை நஷ்டமானால், சப்தாதி விஷயங்கள்-சரீர... ...ாரங்கள்-மனம் புத்தி சித்த அகங்காரங்களின் சேஷ்டை... ...ல்லாமற்போகும். இதுதான் "லயம்" என்று சொல்... ...ர. இது யோகிகளுக்குச் சிரேஷ்டமானது. இதை... ...ஸ" என்றும் சொல்வார்கள். இந்த ஹம்ஸமானது ...ாரம்-சுவாதிஷ்டானம்-மணிபூரகம் அநாகதம் - விசுத்தி ...ஞ-என்னும் ஆறு ஆதாரங்களிலும், அதற்கு மேலுள்ள ...ாரம் என்னும் ஏழாவது சக்கரத்திலும் உலாவிக் ...டு நம் ஆயுட் பாகத்தை அறிவிக்கும்.

...ங்ஙனமெனில், காலை 6-மணி முதல் 6-40 வரையும் ...வாசங்கள் மூலாதாரத்தில் நடந்து, அதைநிரப்பி, மேல் ...ஷ்டானத்தில் பிரவேசிக்கும்; 6-40 முதல் பகல் 11-20

வரையும் சுவாதிஷ்டானத்தில் 600 சுவாசங்கள் நடந்து, அதை நிரப்பி, மேல் மணிபூரகத்தில் பிரவேசிக்கும்; பகல் 1-20 முதல் இரவு 8-மணிவரையும் மணிபூரகத்தில் 6000 சுவாசங்கள் நடந்து, அதை நிரப்பி, மேல் அநாகதத்தில் பிரவேசிக்கும்; இரவு 8-மணி முதல் நடு இரவு 2-40 வரையில் 6000 சுவாசங்கள் அநாகதத்தில் நடந்து, அதை நிரப்பி, மேல் விசுத்தியில் பிரவேசிக்கும்; நடு இரவு 2-40 முதல் 3-46 வரையும் 1000 சுவாசங்கள் விசுத்தியில் நடந்து, அதை நிரப்பி, மேல் ஆக்ஞைக்குச் செல்லும்; விடியற்காலை 3-46 முதல் 4-53 வரையும் 1000 சுவாசங்கள் ஆக்ஞையில் நடந்து, அதை நிரப்பி, மேல் சகஸ்ராரம் என்னும் பிர்ம்ம கபாலத்துக்குப் பிரவேசிக்கும்; விடியற் காலை 4-53 முதல் காலை 6-மணிவரையும் 1000 சுவாசங்கள் சகஸ்ராரத்தில் நடந்து, அதை நிரப்பி, மறுபடியும் காலை 6-மணிக்கு மூலாதாரத்துக்கு வந்து சேரும்.

இவ்வாறு நாள் ஒன்றுக்கு (24-மணிநேரம்) 21,600 சுவாசங்கள் நடைபெற்று, ஆயுட்பாகத்தைக் காட்டும். இந்த இரகஸியத்தை யோகாப்பியாசிகள் அநுபவத்தில் அறிந்து, ஏழாவது சக்கரமாகிய ஸகஸ்ரரத்தில் சுவாசத்தைக் கொண்டு போய்ச் சேர்த்து, காலனை ஜயித்து, யுகங்கள் பரியந்தம் சமாதியிலிருப்பார்கள். நமது ஆயுட்பாகம் இந்த சுவாசமேயொழிய, சூரிய சந்திரர்கள் நடக்கும் காலமல்ல வென்பது தெளிவாய் அறியத்தக்கது. ஒவ்வொரு மானிடர்க்கும் இத்தனை கோடி சுவாசங்களென்று ஜனன காலத்திலேயே பஞ்ச பூத பௌதீகமான சரீரத்தில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது.

இந்த மஹா ரகஸியமான சுவாசத்தை மனுஷ்யர்கள் தெரி
கொள்ளாமல், சாதாரணமாய்ப் பேசும்போது 12-அங்குல
சம் வெளிவந்து, 8-அங்குல சுவாசம் உட்செல்லுகிறது.
ல் 4-அங்குல சுவாசம் நஷ்டம்; நடக்கும்போது 16-அங்
சுவாசம் வெளிவந்து, 8-அங்குல சுவாசம் உட் செல்லு
து. இதில் 8-அங்குல சுவாஸம் நஷ்டம்; கைத்தொழில்
யும்போது 20-அங்குல சுவாசம் வெளிவந்து, 16-அங்குல
சம் உட்செல்லுகிறது. இதில் 10-அங்குல சுவாசம் நஷ்
சண்டையிடும்போது 24-அங்குல சுவாசம் வெளிவந்து,
அங்குல சுவாசம் உட்செல்லுகிறது. இதில் 12-அங்குல
சம் நஷ்டம். நித்திரையில் 48-அங்குல சுவாசம் வெளி
து, 30-அங்குல சுவாசம் உட்செல்லுகிறது. இதில் 18-
குல சுவாசம் நஷ்டம். ஓடும்போது 54-அங்குல சுவாசம்
ளிவந்து, 27-அங்குல சுவாசம் உட்செல்லுகிறது. இதில்
அங்குல சுவாஸம் நஷ்டம்; ஸ்திரீகளிடம் சம்போகிக்கும்
து, 64-அங்குல சுவாசம் வெளிவந்து, 20-அங்குல சுவா
உட்செல்லுகிறது. இதில் 40-அங்குல சுவாசம் நஷ்டம்.
தவிர, வீண் சண்டை-சச்சரவு-கூச்சல் - அபரிமிதமான
ரீபோகம் முதலியவற்றால் தினசரி ஆயிரக்கணக்கான
சங்களைச் செலவழித்து விட்டு, அற்பாயுளில் மரணமாகி
ள். கடவுளால் அநுக்கிரகிக்கப் பெற்ற வயது 100
யிருந்தாலும், அதை மானிடர்கள் விருத்தமாய்ச் செல
த்கிறார்கள். அந்தோ! பரிதாபம்!!

மனுஷ்ய சரீரங்களுள்

ஆண்-பெண் சரீர இயல்பு.

எழுபத்திராயிரம் நாடிகளையுடைய ஸ்தூல சரீரம் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் ஒன்றாயிருந்தாலும், ஆண் சரீரமும் பெண் சரீரமும் ஒன்றோடொன்று மாறுபட்ட இயல்பினை யுடையது. ஆண் பெண் சரீரங்கள் அமைப்பிலேயே வேற்றுமைப்பட்டிருக்க, வெளித் தோற்றமாகிய உறுப்புக்களினாலேயும் பிரத்தியக்ஷமாகக் காணலாம். உள்ளுறுப்புக்களில் பல வேறுபாடுகள் உண்டு. ஆண் சரீரம் வன்மையுடையது. பெண் சரீரம் மென்மையுடையது. இதனை யனுசரித்துப் பெண்களை மெல்லியலார் என்று அநேக நூல்கள் கூறுகின்றன. அது பரிபாகத்தைப் பற்றியதே யாகும். அதாவது, தாயினிடத்திருந்து பெற்றுவந்த உதிரம் பரிபாகப் படுவதில் வேறுபாடுடைத்து. பெண் சரீரத்திலுள்ள உதிரம் பரிபாகப்படுவதற்குப் பிறந்தது முதல் ஏழு வருடங்கள் செல்லுகின்றன. இவ்வேழு வருஷகாலத்தை பேதைப்பருவ மென்பார்கள். இக்காலத்தில் பெண்களுக்குரிய நாணம் என்னும் குணம் தோன்றுகிறதில்லை யாதலால், அது பேதைப்பருவம் அதாவது அறியாத காலமென்று சொல்லுவார்கள். ஏழு வருடங்கட்கு மேல் பரிபாகப்பட்ட உதிரம் வேறு நிலைமையை அடையத் தொடருகின்றது. அதாவது இராஜஸ் என்னும் நிலை என்பார்கள். இதுவே காதல் தோன்றுவதற்குக் காரணமாகும். எட்டு வயது முதல் பதினொரு வயது வரையும் பெதும்பைப் பருவ மென்பார்கள். இந்த நான்கு வருஷத்துக்குள் பெண்களுக்

ப நாணம்-மடம்-அச்சம்-பயிர்ப்பு குணங்கள் ஒன்றின் பின் ஒன்றாய்த் தோன்றும். அதற்கு மேல் பன்னிரண்டு பதின் ஏழு வயதுக்குள் ரஜஸ் முதிர்ச்சிபெற்று, உலகை இன்பானுபவத்தில் இச்சை உண்டாகும். அப்போது ருதுகாலம் பெண்க்கு உண்டாகும். இதுதான் மங்கைப் பருவ மென்றும்-ப்பருவ மென்றும் கூறுவார்கள்.

ஸ்திரீகளது பெதும்பைப் பருவத்தில் இரஜஸ் என்கிற சம் சிரசினின்றும் கீழ்நோக்கி இறங்கும். அப்போது த்தில் பளபளப்பு தோன்றும். கண்கள் மலர்ந்து விசாலப்டு அழகு கொடுக்கும். இந்த இரஜஸ் என்பது சரீரத்தில் மைந்துள்ள சந்திராம்ஸமாகிய அமிர்தகலையோடு கலந்து க்துக் காம இச்சையை உண்டாக்குவதற்குக் காரணமா அதனால், காமம் தோன்றும் காலம் வந்தால், சோமன் பவிப்பான் என்று பெரியோர்கூறுவர். இது 9-10 வய துள் தோன்றும். அதன் மேல் கீழ்நோக்கி இறங்கி, மார் ள்ள பையினை நிரப்பும். இதுதான் ஸ்தனமென்று சொல் படுகிறது. இந்தக்காலத்தில் காம இச்சை சிறிது அதிக ரும். காமம் என்பது அக்கினியின் அம்சம். அதனால், மம் தோன்றினால்,அக்கினிதேவன் அநுபவிக்கிறான் என்று யோர் கூறுவர். என்னெனில், காமம் என்னும் நோய் னிபோலும் ஊஷ்ணம் வீசு மென்பதால்; ருதுகாலமாகிய கைப்பருவத்தில் காம இச்சை அதிகம் உண்டாவது இயற் ாதலால், ருது பர்வம் வந்தால் கந்தர்வன் அனுபவிக்கி என்று சொல்லப்படும். காம லீலை கந்தர்வ ஜாதியாருக்கு ஷமதனால்.

இரஜ் என்பது உதிரத்தின் வேறுநிலைமையாதலே யன்றி ன்று. பரிபாகப் படாதபோது, அதிக மலத்தோடு கலந்

திருக்கும். அதிக அளவுள்ளதாயுமிருக்கும். அது கருப்பாசயத்தில் நிரம்பி நின்று, சிசுக்களின் சரீர உற்பத்திக்குக் காரணமாகும். தவிர, மயிர்க்கால்கடோறும் நிரம்பி நின்று, அதிக இச்சைகொடுக்கும். இரஜஸ் என்னும் உதிரம் மலமயமானதால், சரீரத்தில் நெடுங்காலம் தங்கியிருந்தால், பலவித வியாதிகளை உண்டாக்கிப் பிராண ஹானியையும் செய்யக்கூடுமாதலால், கடவுள் பெண்களுக்கு ருதுகாலவரையறை ஒன்றை நியமித்து, மாதந்தோறும் அதனை வெளிப்படுத்தத் திருவுளங்கொண்டார். இதுவே ஆடவர்களுக்குச் சுக்கிலம் போன்று காம இச்சையை உண்டாக்குகிறதென்று கொள்ள வேண்டும். மாதந்தோறும் வெளிப்படும் உதிரமே பெண்களது சரீரத்தை மென்மையாக்கிப் பலஹீனப் படுத்துகின்றது. இதற்கு ஆக்ருஷண சக்தி அதிகம் உண்டு. இது பெண்களின் வயதுக்குக் குறைந்த வயதுள்ள இளம்பருவத்து ஆடவர் சரீரத்தைத்தின்றுவிடும் சக்தியுடையது. இதனாலேயே வயித்திய சாஸ்திரங்களில் புருஷன் தன்வயதுக்கு மூத்த ஸ்திரீகளிடம் சம்போகித்தால், ஆயுள் க்ஷீணமடையும் என்று சொல்லியிருக்கிறது போலும்.

இனி ஆடவர் சரீரத்தினியல்பை விசாரிப்போம்: ஆடவர் சரீரத்திலுள்ள உதிரம் இரண்டாம் நிலைமையை அடையப் பன்னிரண்டு வயதாகிறது. அதன் மேல் இரத்தம் சுண்டி சுக்கிலமாக மாறுகிறது ஆடவர் சரீரத்திலுள்ள அக்கினியின் வலிமையானது சுண்டும்போது, அதிலுள்ள மலங்கள் இறுகி, வியர்வை வழியாக வெளிப்படும். சிறிதுபாகம் சரீரத்தோடு கலந்து தேகத்தை வலிவுடையதாகச் செய்யும். மலம்கழிந்த நிர்ம்மலமான சுக்கிலம் வெண்மை நிறம் பொருந்தி நிற்கும். இந்த சுக்கிலமென்பது ஆடவர் சரீரத்தினிற்கும் ஒருபடி ரத்

சுண்டியது ஒரு துளிக்கீடாகும் என்பார்கள். பெண் சரீரத்திலுள்ள உதிரம் இரஜஸ் என்று பெயர் பெற்று மை நிறமுடையது. அதற்கு இரஜோ குணம். இரஜோ த்தின் தன்மை அலைவதும் துக்கப்படுவதுமே. ஆடவர் திலுள்ள சுக்கிலமும், பெண்கள் சரீரத்திலுள்ள சுரோ மென்கிற ரஜஸும் ஜீவநிலைமையைப் பெற்று விளங்கும். றை ஜீவன் என்பார்கள். வெண்மை நிறம் சத்துவகுண யதாகையால், ஆடவர்க்குச் சரீர உறுதியும் அறிவின் வும் உண்டாகின்றதென்பார்கள் பெண்களுக்கோ று மாறாக சரீர மெலிவையும், மன அலைச்சலையும், உலக த்தில் அதிக பற்றுதலையும்,தெளிவற்ற அறிவையும் உண் பிருக்கிறது. அகப்புறக் கருவிகளையும் மென்மைத்தன் னவாகச் செய்யும். ஆதலால், பெண்கள் தேகம் அதிக வெயில்-காற்று-மழை முதலியவற்றைச் சகிக்கக் கூடுகிற . மாதவிடாய்க்காலமும் அவர்களுக்கு ஒரு வியாதி லே துன்பம் விளைக்கக் கூடியதா யிருக்கிறது. அது ய மாதவிடாய்க்காலத்தில் அவர்களுக்கு மென்மையான மும்-குறைந்த உணவும் கொடுக்கப்படவேண்டுமென்று த சாஸ்திரம் கூறுகிறது. தவிர, அக்காலத்தில் அவர் ங்குவதற்கு நிழல் தரும்படியான தனி இடமும் விதிக் டிருக்கிறது. அப்போது அவர்களுக்குப் பழைய இர ழிதலும் புதிய இரத்தம் ஊறுதலுமாதலால், அவர்கள் மெலிவடைகிறது. கடின பதார்த்தங்களை அவர்கள் ாக்ச் சாப்பிடும் பக்ஷத்தில்,சூதகவாய்வு முதலிய கர்ப்பா தப்பற்றிய கொடிய ரோகங்கள் உண்டாகின்றன. ஊஷ் அதிகமான இடத்தில் தங்கினால், புதிதாய் ஊறும் இர ம் உருக்கிப்பழைய இரத்தத்துடன் கலந்து வெளிப்பட்டு அதனால், அவர்கள் சரீரம் மெலிந்து, பல் வகையான

வியாதிகளை அநுபவிப்பார்கள். நவீன நாகரீகத்திற் சிக்கிய பெண்கள் தாங்கள் கண்டதே காக்ஷி கொண்டதே கோலமென நடந்து, வயிற்றுவலி - உதிரப்போக்கு - மார்நோய் முதலிய ரோகங்களாற் பீடிக்கப்பட்டு, ஆங்கிலேய சிகிச்சைக்குட்பட்டு, ஏராளமான திரவியச்செலவு செய்தும், சரீரம் மெலிந்து, அற்பாயுளில் மரணமாவதைக் காண்கிறோம். ஒருசமயம் மூளையைப்பற்றிய வியாதியாய் விட்டால், புத்தி மயக்கமுண்டாகும். இதனை பேய்-முநி-காட்டேறி முதலிய துஷ்டக்கிரகங்கள் பிடித்துவிட்டதென்று மந்திர சிகிச்சை செய்யப் புறப்படுகிறார்கள்.

பெண்களுக்கு ஆக்ருஷண சக்தி அதிகமென்று முன்னம் சொல்லியிருக்கிறோம். அது திருஷ்டிதோஷ மென்றும் ஸ்பரிச தோஷமென்றும் இருவகை. அசுத்த மல மயமானபெண்கள் சரீரத்தைத் திருஷ்டி - ஸ்பரிசதோஷங்களால் கெடுத்து விடாமல், பரிபாலிக்க வேண்டியதவசியம். வெயில்-மழை-காற்று-பனியாதிகளை நமது பெண்கள் சரீரம் சஹிக்கா. ஆதலால், அவர்கள் வீட்டுக்குள்ளேயிருந்து, குடும்ப வேலையை முடிக்க வேண்டுமென்று ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதனால் பெண்களை இரக்ஷிக்குமுறையேயன்றி, அவர்களை அடிமைகளாக்குவதல்ல வென்பதை அறிவுடையோர் கவனிக்க வேண்டும்.

நமது நாட்டுப்பெண்கள் சரீரம் சூடும் குளிர்ச்சியும் தாங்கத்தக்க ஆற்றலற்ற தாகையினால், சுமங்கலிகளாயுள்ள ஸ்திரீகள் அப்பியங்கள ஸ்நானதினம் தவறி, மற்றைய நாட்களில்கண்ட ஸ்நாநம் செய்தால் போது மென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. மேலும், பெண்கள் சரீரத்துக்கு ஆக்ருஷண சக்தி அதிகமாதலால், பிறர் ஸ்பரிசம் பட்டமாத்திரமே அசுத்தமாகி விடுகிறது.

ஜனலேயே நமது முன்னோர்கள் பெண்கள் விவாக பரியந்தம் புருஷர்களோடு சம்பாஷிப்பதும்-ஸ்பரிசப்பதும்-நோக்குவதும் கூடாவென்று, கன்னியாமடம் முதலியவற்றில் வைத்துப் பரிபாலித்து வந்தார்கள். பொன்களேயும் பொருளேயும் காப்பாற்றுவதுபோல், பெண்களேயும் பிறருடைய திருஷ்டி ஸ்பரிசம் முதலியவற்றா லுண்டாகும் தீமைகள் அணுகாதவாறு, பத்திரமாய்க் காப்பாற்றுவதே தகுதி.

மநு தர்ம சாஸ்திரம் கூறுவதாவது:—

"சற்சந்தான விருத்தியை உத்தேசித்துப் பெண்களை மேன்மையாக நடத்தல் வேண்டும். வீடுகள் பெண்களாலேயே விளங்குகின்றன. ஒரு வீட்டுக்குப் பெண்ணே இலக்ஷுமியாவள். இவளைத்தவிர இலக்ஷுமிதேவி என்னும் தெய்வத்தால் விசேஷம் ஒன்றுமில்லை. சந்தான உற்பத்திக்குப் புருஷர்கள் காரணமாயினும், அவற்றைப் பெற்றளிப்பது பெண்களே. புத்திரர்களைப் காப்பாற்றல் - அதிதி பூஜை செய்தல் இவை பெண்களாலேயே நடக்கவேண்டும். மனைவியே புத்திரர்களைப் பெற்றுப் புருஷனையும் பிதிர்க்களையும் சொர்க்க பதவியில் நிலைபெறச் செய்வாள். பதியென்கிற கணவன் சுக்கில ரூபமாய்த் தன் மனைவியின் கருப்பத்திற் றரித்துப் புத்திரரூபமாய்ப் பிறக்கிறான். இதனால் மனைவிக்கு "ஜாயா" என்கிற பெயர். ஸ்திரீகள் தன் கணவனிடத்தில் எவ்விதமான எண்ணங்கொண்டிருக்கிறாளோ, அவ்விதமான குணங்களைப் பெற்றுப் புத்திரன் பிறக்கிறான் என்று இந்து வேதம் கூறுகின்றது. நல்ல சந்ததியை விரும்புவோன், தன்மனைவியைப் பத்திரமாயும் சந்தோஷமாக இருக்கும்படியும் பாதுகாத்தல் வேண்டும். பெண்களைப் பலாத்காரமாகத் தன் வசப்படுத்திக்கொள்ளக் கூடாது. ஆதலால், கணவன் தன்வீடு பண்டங்கள் எல்லா

வற்றிலும் அவளுக்குச் சர்வசுதந்திரம் கொடுத்தல் வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால், அவர்கள் மனம் வருந்துவார்கள். அவர்கள் மனவருத்தம் குடும்பத்துக்குக் கெடுதியை விளைவிக்கும்

மேலும் பெண்களை 'கிருஹ லக்ஷ்மி' என்றே சொல்ல வேண்டும் என்பதற்கு கீழ்க்குறித்த விஷயத்தைக்கவனிக்க:—

கிருஹ லக்ஷ்மி.

'இந்தியா'—(20-3-32)

'இந்துஸ்தான் டைம்ஸ்' பத்திரிகையில் ஸ்ரீமதி பெரின் பின் வருமாறு எழுதுகிறார்:—

இந்தியாவில் ஒரு புதிய தேசீய உணர்ச்சி தோன்றியிருக்கின்றது. இந்தச்சந்தர்ப்பத்தில் தான் முன்பு எப்போதும் இராத ஒரு விதத்தில் கிருஹங்களுடைய (வீடுகளுடைய) முக்கியமான தன்மையை மாதர்களுக்கு உணர்த்த வேண்டியது அத்தியாவசியமாக விளங்குகின்றது. ஒரு தேசத்தின் முன்னேற்றத்துக்கு அடிப்படையான ஆதாரம், குடும்பத்தின் சீர்திருத்தமும் நன்னிலைமையுமே யாகும். அதாவது ஒவ்வொரு வீடும் உத்தம லக்ஷணங்கள் பொருந்தியதா யிருக்கவேண்டும். ஏனெனில், ஒரு பெரிய சமுதாயத்தின் அங்கத்தினர்களாக விளங்க வேண்டியவர்கள் முதற்பழக்கம் பெற வேண்டியது வீடுகளிலேயே யல்லவோ? உலகத்திலுள்ள எல்லா விவகாரங்களுக்குமே அடிப்படையானது கிருஹம் என்று சொல்வதில் பிசகில்லை. ஒரு தேசம் பணம் படைத்திருக்கின்றதா என்பு

ஆயுர் வேத ஆசான்.

லோ, பெரிய சேனைகள் படைத்திருக்கின்றதா என்பதனு அதற்கு அடிமைப்பட்டனவாய் வேறு பல தேசங்களும் ஜகளும் உண்டா என்பதனுலோ, அதற்குப் பெருமை ப்போவதில்லை.

மாதர் உரிமை.

உண்மையான கிருஹத்தைச் சரிவர அமைப்பது மாதர் பிறப்புரிமை என்கிற விஷயத்தை எவரும் ஆக்ஷேபிக்க து. பெண்மணிகள் தாம் உத்தம இலக்ஷணம் பொருந் தக் கிருஹங்களைச் சீர்ப்படுத்த முடியும். இவ்விஷயத் டவர்களால் ஒன்றும் செய்ய இயலாது. ஆடவர்கள் ள் ஈட்டலாம்; குடும்பத்தின் கௌரவத்தைக் காப்பாற்றி, தகளுடைய கல்வி முதலியவற்றைக் கவனிக்கலாம். ம் உத்தம லக்ஷணமுடைய ஸம்ஸார வாழ்க்கை என் சாதிக்கப்பட்ட ஒரு பொருளாகச் செய்வது அவர்க அசாத்தியமானதே யாகும். ஆண்தேனீ எப்படி தேன் சக்தியற்றதா யிருக்கிறதோ, அப்படியே ஆடவர் லக்ஷணமுடைய இல்வாழ்க்கையைச் சாதிக்க இயலாத யிருப்பார்கள். மிகச்சிறந்த பிரகஸ்பதியின் ஞான பேர சம்பத்தும் படைத்தவர்களாயிருப்பினும், ஆடவர் டுமே இல்லற இன்பத்தைச் சாதிக்கச் சக்தி யற்றவர் நப்பார்கள். ஆனுல், உண்மையான இல்லறமேன்மை இன்பத்தையும் சாதிக்க வல்லவர்கள் மாதர்களே யாவர். ல், அதற்கான அற்புத சக்தி அவர்களிடமே வாய்த் ன்றது.

தர்கள் செய்யும் காரியங்களையே இல்லறத்தின் மாண் ஆதாரமாக கொண்டிருக்கின்றது. தங்களுடைய கிரு

ஹங்களை இன்ப நிலையங்களாக்குவதற்கான மார்க்கங்களை நவீன காலப்பெண்களிற் பலர் அறிகிறதில்லை. அப்படியாக அவற்றை யறிந்தவர்களும், அவற்றை அனுஷ்டானத்துக்குக் கொண்டுவர இயலாது தவிக்கின்றனர். ஆகவே, மாதர்களுக்கு இவ்விஷயத்தைப்பற்றிய பயிற்சியும் கல்வியும் அளிக்கவேண்டிய ஆவசியகம் ஏற்பட்டிருக்கின்றது. வாழ்க்கையில் தத்தம் கடமைகளைச் செலுத்தி வர, இது அத்தியாவசியமானது. எதிர்கால வாழ்க்கையில் உத்தம மனைவியாகவும் சிறந்த தாய்மார்களாகவும் அவர்கள் விளங்கக்கூடிய மாதிரியில் போதிக்கும் கல்வியே அவர்களுக்கு அளிக்கப்படல் வேண்டும்.

ஆடவரினும் மேம்படுதல்.

ஆனால், என்ன பரிதாபம்! தற்கால கல்வி முறை இத்தகைய நோக்கத்துடன் ஏற்பட்டுச் செய்யப்படவில்லை. அதற்குப்பதிலாக கல்வி கற்றவர்களாகக் கருதப்படும் ஒரு சில மாதர்கள் பெண்களுக்கு ஓட்டுரிமை வேண்டும் என்று கதறுவதில், தம் காலத்தை யெல்லாம் வீணே கழிக்கின்றனர். அதற்கேற்ப ஆடவர்களோ, மாதர்களுக்கும் ஆடவர்களுக்கும் வித்தியாசமின்றிக் கூட்டுக் கல்வி யளிக்கவேண்டுமென்று கூவுகின்றனர். ஆயின், உத்தமமான இல்லறத்தைக் கவனிப்பவர்கள் யாவர்? ஆடவர்களோடு சமத்துவம் வேண்டுமென்று மாதர்கள் முறையிடுகின்றனர். ஆயினும், அவர்களுடைய உண்மையான ஆட்சி எங்கு உள்ளது? என்று அவர்கள் அறிவதில்லை. அவர்கள் கிருஹதேவதைகளாக விளங்குபவர்கள்; மாதர்களை ஆடவர்கள் ஆள்வதென்பது பிசகு. ஆனால், மாதர்களேயன்றோ ஆடவர்களை ஆள்வது கிரமம்! இதுவே உண்மை. ஆயினும், இதனை நம்மாதர்கள் இன்னும் உணரவில்லை.

ஆயுர் வேத ஆசான்.

சுகாதாரக் கல்வி.

காதார விதிகளைப்பற்றிய கல்வியறிவு ஒவ்வொரு பெண்
ணும் இன்றியமையாதது. இவ் வறிவுடைய பெண்
களும் கிருஹமே கிருஹம்! நோயற்றவாழ்வும் குறைவற்ற
மும் அங்கு விளங்குமல்லவா? தெய்விகத் தன்மைக்கு
படியாகக் கூறத்தக்க பரிசுத்தம்-மனோ வாக்குக் காயங்
பரிசுத்தம்-வீட்டிலுள்ள எல்லா இடங்களிலும் பரிசுத்
ற்றை ஒவ்வொரு அறிவுடைய பெண்மணியும் கவனிப்
பரிசுத்தமில்லாத வீடுகளினால், இல்வாழ்வோர்க்குத்தேக
மையும், மனோபல மிழத்தலும், நடத்தை நிர்ணயமின்
எளிதில் சம்பவிக்கும். ஏழைகளும் கல்வியறிவில்லாத
மே அனேகமாக அத்தகைய கஷ்டங்களுக்குள்ளா
ர் என்பது உண்மையே. கல்வியறிவுடைய பெண்
இத்தகையோர்களுடைய வீடுகளுக்கு அவ்வப்போது
அவர்களுக்கு இவற்றைப்பற்றிப் போதித்தால், எவ்
ன்மை உண்டாகும்? தன் சொந்த கிருஹத்தின் மேன்
யுண்டாக்குவது மட்டுமன்றி, ஒவ்வொரு மாதும் இத
கும் இன்பமுண்டாக்கும் தேவதைபோல் விளங்குவா
?

கைங்கரிய முறை.

காலத்தில் சாதாரணமாக வீதிகளிலே செல்பவர்களிற்
டனுட்டு நாகரீகப்படி மிகவும் சிறக்க உடையணிந்து
டும், ஒழுங்குசெய்துகொண்டும், போவதை நாம் காண
வர்களைப்பார்த்தால்பரிசுத்தமே அவர்கள் உருவெடுத்து
களோ என்று நாம் ஐயுறவும் கூடும். ஆனால், அவர்க
வீட்டுக்கு விஜயம்செய்து பாருங்கள்! அவர்களுடைய

கடையுடைபாவனைகட்கும், அவர்களுடைய இருப்பிடங்களின் அமைப்புக்கு முள்ள தாரதம்மியம் சொல்லவொண்ணாததா யிருக்கும். இத்தகைய இடங்களில் தான் கல்வி யறிவுடைய மாதர்கள் உண்மையான கைங்கரிய முறையைக் கையாளத் தக்கவர்களாவர். பொது விடங்களில் பிரசங்கமேடை களில் ஒழுங்காகநின்று பேசிவிடுவது அழகாகத்தானிருக்கும். ஆனால், அதனைப் பொருட் படுத்துபவர் யாவர்? உண்மையான மாதர்களுடைய வேலை இஃதில்லை. அவர்களுடைய வேலை எல்லாம் சுகார நிலைமையைக்கவனியாத விடங்களிலெல்லாஞ் சென்று, அதற்குரிய அறிவைப் பரப்பி அருந்தொண்டு புரி தலேயாம். இதுவே உண்மையான தேசிய உணர்ச்சி. இதுவே உண்மையான கைங்கரியம். இதைச் செய்பவளே கிருஹ லக்ஷ்மி!

☞ நமது முன்னோர்கள் கருத்தின்னதென்று ஆராய்ந்து அறியாதவர்களும், நவீன நாகரீகத்திலழுந்திக் கிடக்கிற வர்களும், இந்துக்கள் தங்கள் பெண்களைச் சிறையில் வைத்துத் துன்பப்படுத்துகிறார்கள் என்பர்.

ஸ்திரீ புருஷர்கள் சிற்றின்பம்.

உலகத்திலே எறும்பு முதல் யானை வரையுமுள்ள சகல ஜீவ ராசிகளும் மாயையிற் கட்டுண்டு, சிற்றின்ப விஷயத்திலீடு பட்டு, விஷய போகத்தை அனுபவிக்கக் காண்கிறோம். ஆறறிவுடைய மானிட ஜன்மத்தில் இதைச் சிற்றின்பமென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஸ்திரீ புருஷர்களுக்குச் சரியான யௌவனம் வந்ததே சிற்றின்ப சுகத்தை அநுபவிக்க வேண்டுமென்கிற காம இச்சை உண்டாகிறதுடன், மனோவேதனையும்

மாகிறது. இந்த இச்சையைத் திருப்தி செய்துகொள்ள
மையின், பொருட்செலவோடு கஷ்டமான பிரயத்தின
ஏடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். "காமத்தின் மனதா
கொள்ளும் பெண்டோடு கலவி செய்" என்று இந்து
ரம் முறையிடுகிறது. அதன்படி தன் குலத்திலுள்ள
ான ஒரு கன்னிகையை இந்து சாஸ்திரப்படி அக்கினி
ாகமணம்புரிதல்வேண்டும். அப்படிச்செய்யாது சொற்ப
ாக் கொடுத்து, வேசிதாசிகளைச் சேர்தலும், அந்நிய
விரும்புதலும், மாபாதகத்துக்கு ஆளாவதோடு இம்
பொருள் நஷ்டம் - அபகீர்த்தி - தண்டனை - பல வித
ள் முதலாகியகஷ்டங்களுக்காளாகவேண்டியிருக்கும்.
ர்கள் சிற்றின்பம் பேரின்பத்துக்கு வழியாகுமென்று
ங்களில் முறையிடுகிறார்கள். அத்தகைய சிற்றின்பத்
பருந்துக்கமாக நம்மவர்கள் அநுபவிக்கிறார்கள் என்
சொல்லாமலிருக்க முடியவில்லை. சிற்றின்பமாகிய காம
க் காலதேச வர்த்தமானங்களை அறியச் சக்தியற்று,
ு மீறி அநுபவித்தலினாலேயே பெருந்துக்கம் ஏற்
அது விஷயமாகச் சிறிது கூறுவாம்:—

ஸ்திரீபுருஷர்கள் இருவருக்கும் காம இச்சை ஒன்றே.
பர் கருத் தொருமித்து அனுபவிப்பதே காம சுகம்.
தன்னுடைய இன்பத்தை மாத்திரம் பூர்த்திசெய்து
நாயகியின் மனோவேதனையை எட்டுணையும் அறியாது
ானாயின், நாயகி கஷ்டப்படுவாள் அல்லவோ? சில சமய
ாயகியின் காம இச்சையைப்புருஷன் அறிகிறதில்லை.
ன் காம எழுச்சியைத் தன் நாயகனிடம் அன்புள்ள
ம், சரசமான செய்கையாலும் காட்டும்போது கூட,
துவத்தைப் புருஷர்கள் அறியாது, தங்கள் காரி
றைவேற்றிக்கொள்ள முயலுகிறார்களேயொழிய,

காதலியினிச்சையைப் பூர்த்தி செய்ய முயலுகிறதில்லை. இவ்விருவருக்கும் எப்படி சுகம் உண்டாகும்? இது நாளேற நாளேற ஸ்திரீகளுக்கு மாறுன துக்கமாகவும் ரோகமாகவும் மாறி விடுகிறது. சில வாலிபர்கள் இளமையில் துஷ்ட சகவாசங்களினுல், முஷ்டி மைதுன முதலிய தூர் அப்பியாசத்தில் பழகிக்கடைசியில் விவாகமானவுடன்ஸ்திரீகளது இச்சையைப் பூர்த்திசெய்யச் சக்தியற்று வருந்துவதைக் கண்டிருக்கிருேம். அத்தகைய வாலிபரது மனைவிகளிற் பலர் தம்மிச்சையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ள வியபிசாரத்திலிறங்கும்படி நேரிடுகிறது. இதனுல் குடும்பத்துக்கே கவுரவக் குறைவு நேரிடுகிறது. இவ்வாறு பலவித கோளாறுகள் ஏற்படுவதால், சிற்றின்ப சுகம் பெருந்துக்கமாக முடிகிறது. தவிர, நாயகனுக்கேற்ற நாயகியும், நாயகிக்கேற்ற நாயகனும் வந்து அமைகின்றதில்லை. இது அவனவன்செய்த பூர்வ புண்ணிய பாப கருமங்களாகும். இதனுலும் குடும்பத்தில் கலகம் - சண்டை - சச்சரவு - அவமானம் முதலிய உண்டாகிறது. கடவுள் இயற்கை விதியை ஒழுங்காகவே அமைத்திருக்கிருர். மானிடர்கள் தங்கள் பூர்வ ஜென்ம கரும பரிபாகத்தினுலாய செயற்கையினுல் கேடு அடைகிருர்கள்.

பெண்கள் பத்மினி-சித்தினி - சங்கினி - அத்தினி என நான்கு ஜாதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிருர்கள் இதில் உத்தம ஜாதி பத்மினியே யாவள். மற்றமூன்றும் ஒருவருக்கொருவர் தாழ்ந்தவர்களாவர்.

இந்நால்வகைச் சாதிப்பெண்களுக்கு அமுதநிலை காற்பெருவிரல்-புறந்தாள்-பரடு - முழந்தாள்-நாபி-மார்பு - ஸ்தனம்-கைம்மூலம்-கழுத்து-கபோலம் - வாய்-கண்-நெற்றி-உச்சி-என்னும் பதினைந்து இடங்களில் நிற்கும். பூர்வ பக்ஷத்துப்பிர

நல் பூரணை வரையும் இடைகாலம் [illegible]
[illegible]வரையும் ஒவ்வொரு [illegible]
அமுதம் ஏறி நிற்கும். [illegible]
[illegible] வரையும், [illegible]
ல் மட்டும், ஒவ்வொரு [illegible]
நிற்கும். அமுதம் [illegible]
[illegible]இருக்குமென்பார்கள். [illegible] அமுத
அறிந்து, அதைச் [illegible]
[illegible]த்தை [illegible].

ண்களுக்கு [illegible] வகைகளாக, [illegible]
, பொட்டைக்குதிரை [illegible]
ன்றும் மூன்று பிரிவுகள் [illegible].
ஆடவர்களுள் [illegible] - [illegible]
ன்று மூன்றுவகை சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

ண்களுக்கு 16-வயதுவரை பாலைப்பருவம்; 16-க்கு
-வயது வரை தருணிப்பருவம்; 30-க்கு மேல் 55-
இடைப்பருவம்; 55-வயதுக்கு மேற்பட்டால் விருத்
ம். பாலைப்பருவப் பெண்களோடு புணர்ந்தால் [illegible]
[illegible]யில்லை; விருத்தப்பருவப் புணர்ச்சியால் [illegible]
[illegible] ஆகவேண்டும்.

[illegible]களும் நாயகியும் [illegible]
இன்பசுகம் அடைய [illegible]
. இவ்வொன்றாயின் [illegible]
[illegible]வேண்டும் [illegible]
[illegible] இவைபற்றிய [illegible]
பொருத்திய மல்லிகை முல்லை [illegible]

[illegible]

ஷக் சும்பனத்தினாலும் நாயகிக்கு மதனசுகத்தைக் கொடு குரங்கானது மரத்தினுனிக் கொம்பிலேறி அசைத்திடு பால், மெல்லென அசைத்துக்கூடினால், நாயகனும் நாயகி சரிசமமாகப்போகம் விடும்படிநேரிடும். சமரதபோகமின்றி படப்போகித்தால், அது விலங்கின் புணர்ச்சியென்று கப்படும்.

'குறள்' 111-ம் அதிகாரம் புணர்ச்சி மகிழ்தல் 9-ம் குறள்

"ஊடல் உணர்தல் புணர்தல் இவைகாமம்
கூடியார் பெற்ற பயன்"

ஈர் தெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவர். ஊடல் என்பது ன் வேறொரு பெண்ணை மணம் செய்து கொண்ட தும், மனோ வெறுப்பு நேர்ந்தபோதும், வேறொரு யைப் பற்றிப் புகழ்ந்துரைக்கும் போதும், கலவித்தொ றை பிறழ்ந்த காலையும் உண்டாகும். அக்காலத்தில் சித்த விகற்பங் கொண்டவள்போல் தன் படுக்கையை எழுவாள்; தலைமயிரில் அணிந்துள்ள புஷ்பத்தைப் பிய்ப் தாம்பூலத்தை எறிவாள்; கைவளைகளை ஒடிப்பாள்; ரங்களைக் கழற்றுவாள். எனைத் தொடாதே யென்பாள்; மின்றிக் கோபிப்பாள் ; திட்டுவாள்; கண்கள் சிவக்கும்; கள் நெரியும்; அதரம் துடிக்கும்; வியர்வை அரும்பி, முத்தாகச் சிந்தும்; முகம் சிவக்கும்; கண்களினீர்பெரு சொற்குழறும்; தேகம் நடுங்கும்; நாயகன் இச்செய்கை டலென்றறிந்து, நாயகி யிடத்துப் பூர்ண அன்பு செலு னம் உருகி, அவள் கூந்தலை இதம்பெறக்கோதிப் புஷ் முடித்து, ஆபரணங்களை முன்போல் அணிவித்து, மயாகத் தொடையைத்தடவிக்கொடுத்து, ஸ்தனங்களை இருகரங்களாலும் நாயகியை அணைத்தெடுத்து, பஞ்ச

ணையில் சாயவைத்துக் கொங்கையை முகங் குழைய மோந்து, அதர பானம் செய்து, வெற்றிலை பாக்குக் கொடுத்து, முத்தம் தந்து, அவள் ஊடல் தணிவித்துப் பின் சேர்வது தான் புணர்ச்சி இன்பத்தின் பயனாகும்.

புணர்ச்சியில் உத்தமம்-மத்திமம்-அதமம் என மூன்றுவகை சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. உத்தமப் புணர்ச்சியாவது:- நாயகனும் நாயகியும் இருவரும் மனமொத்து, நாயகியின் ஊடலைத் தணித்து, நாயகன் கூடுதலும், முதல்நாள் கூடுதலும், ஏதோ ஒரு காரணத்தால் பிரிந்து கூடுதலும் ஆகும். மத்திமப் புணர்ச்சியாவது:-அன்பில்லாத நாயகியை நாயகன் அன்பு வைத்துக் கூடுவதும், அன்பில்லாத நாயகனை நாயகி வலுக்கட்டாயம் செய்து புணர்வதும், நாயகனும் நாயகியும் ஒருவர்க்கொருவர் மனச்சம்மதமின்றி, உலகத்தாருக்காகபுணர் வதுமாம். அதமப்புணர்ச்சியாவது:பிறர் துபயத்துக்காக நாயகனாவது நாயகியாவது அஞ்சி நடுங்கிப் புணர்வது. கபடக்காமப் புணர்ச்சியாவது நாயகன் வேறொரு பெண்ணிடத்தும், நாயகி வேறொரு புருஷனிடத்தும் அன்பு வைத்துப் பொன்-பொருள் - பூமியை உத்தேசித்துக் கள்ள அன்பு கொண்டு கூடுதலாம்.

இத்தகைய அருமையான சிற்றின்ப சுகத்தை

"மாதத்துக்கோர் முறை மாதரைப் புணர்தல்"

என்றும்,

"பெண்கள்தமைத் திங்களுக்கோர் காலன்றி மருவோம்"

என்றும் சொல்லியிருப்பது சரீராரோக்கியத்தைப் பற்றியேயாகும். வாலிப வயதில் இரத்தத் துவறினால் சிலருக்கு விஷய விருப்பம் அதிகமாகும். அவர்கள் பக்ஷத்துக்கோர் முறையே

க்துக்கோர் முறையேனு , தன்னோடு புணரும் ஸ்திரீ ககாரோக்கியத்தைக் கவனித்துப் புணர்தல் மத்திமம். தினப்புணர்ச்சியும், சரீர ஆரோக்கியத்தைக் கவ செய்யும் புணர்ச்சியும், சரீரத்துக்குக் கெடுதி விளைப் மேக சம்பந்தமான வியாதிகளையும் உண்டாக்கும்.

போகம் அல்லது சையோகம் என்பது தேகத்தின் ாத்திரத்தால் உண்டாகிறதில்லை. அது சையோகத் ாரணமாகிய தேகத்திலுள்ள யந்திரங்களை சையோக ால், மனிதருடைய மனமும் மூளையும் இயக்கி விடு ஆடவருடைய ஆண்குறியுள் சுற்றி அமைந்துள்ள ும், அவற்றைச் சேர்ந்துள்ள பகுதிகளும், தமது ல் திறம்படச் செய்யப் போதிய விரைப்பு முதலான களைக் காட்டுகின்றன. மூளையின் ஏவல் காரணமாக விரைப்பின் பின்னர், ஆண்குறியினின்று விந்துவும், திரவக சத்தும் வெளிப்படுகிறது. இந்த விந்து அல் கிலம் குறைந்தது எட்டுப்படி இரத்தம் சுண்டியதலா இத்தகைய அருமையான சுக்கிலத்தை வீணில் செல ு சரீர ஆரோக்கியத்துக்குக் கெடுதியை விளைவிக் ன்பதில் ஆக்ஷேபணை யில்லை.

திரீ சரீரங்களில் நரம்புப் பின்னல்கள் மிக சிக்கலா இவை தீவிர போக உணர்ச்சிக் காலங்களில் கூடுதல் எழுப்பப் பெற்றுச் சம்போக காரியத்திலிறங்கு அக்காலத்தில் இரண்டு இடங்களில் தீவிர உணர்ச்சி வகம் காணப்படுகிறது. ஸ்திரீ ஜனனேந்திரிய லிங் கிதமான ஒரு ஸ்தலம். அது பகத்துவாரத்தை(பெண் ரட்டி. வெளிப்புறத்தில் தோன்றுவது. சம்போக காலத்

க்துக்கோர் முறையேனு, தன்னோடு புணரும் ஸ்திரீ சகாரோக்கியத்தைக் கவனித்துப் புணர்தல் மத்திமம். தினப்புணர்ச்சியும், சரீர ஆரோக்கியத்தைக் கவ செய்யும் புணர்ச்சியும், சரீரத்துக்குக் கெடுதி விளைப் மேக சம்பந்தமான வியாதிகளையும் உண்டாக்கும்.

போகம் அல்லது சையோகம் என்பது தேகத்தின் ரத்திரத்தால் உண்டாகிறதில்லை. அது சையோகத் காரணமாகிய தேகத்திலுள்ள யந்திரங்களை சையோக ால், மனிதருடைய மனமும் மூளையும் இயக்கி விடு ஆடவருடைய ஆண்குறியுள் சுற்றி அமைந்துள்ள நம், அவற்றைச் சேர்ந்துள்ள பகுதிகளுடன், தமது ல் திறம்படச் செய்யப் போதிய விரைப்பு முதலான களைக் காட்டுகின்றன. மூளையின் ஏவல் காரணமாக விரைப்பின் பின்னர், ஆண்குறியினின்று விந்துவும், திரவக சத்தும் வெளிப்படுகிறது. இந்த விந்து அல் கலம் குறைந்தது எட்டுப்படி இரத்தம் சுண்டியதலா இத்தகைய அருமையான சுக்கிலத்தை வீணில் செல ல சரீர ஆரோக்கியத்துக்குக் கெடுதியை விளைவிக் ன்பதில் ஆக்ஷேபணை யில்லை.

திரீ சரீரங்களில் நரம்புப் பின்னல்கள் மிக சிக்கலா இவை தீவிர போக உணர்ச்சிக் காலங்களில் கூடுதல் எழுப்பப் பெற்றுச் சம்போக காரியத்திலிறங்கு அக்காலத்தில் இரண்டு இடங்களில் தீவிர உணர்ச்சி வகம் காணப்படுகிறது. ஸ்திரீ ஜனனேந்திரிய விங் விதமான ஒரு ஸ்தலம். அது பகத்துவாரத்தை(பெண் ரட்டி வெளிப்புறத்தில் தோன்றுவது. சம்போக காலத்

என்று சொல்லலாம். தற்காலத்தில் அதி பால்யத்திலேயே அதாவது 7-8-வயதுக்குள்ளே புஷ்பவதியானால், அந்தக் குழந்தைகள் பலவித வியாதிகளுக்குட்பட்டு, சரீரம், மெலிந்து வாடி, அற்பாயுளில் அந்தகனுக்காளாக வேண்டி வரும். அத்தகைய பெண்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் எலும்பும் தோலுமாயும், எலிக்குஞ்சுபோலும், தேரைபோலும், சப்பைக்காலும் சூலும்வயிறும் உள்ளதாயு மிருக்கும் சில குழந்தைகள் கருப்பத்திலேயே மரிக்கின்றன. சில குழந்தைகள் யோனித்துவார வழியாக வருதற்கு முடியாமல் தாயைக் கொல்லுகின்றன.

மாதவிடாயானது ஸ்திரீகளது கருப்பாசயத்தின் அனலை நீக்கிச் சரீரத்துக்கு ஆரோக்கியத்தை உண்டு பண்ணும். ஸ்திரீகளுக்குக் காம இச்சையில் புருஷர்களை விட எட்டு பங்கு அதிக மென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. மாதவிடாய் அதி போகத்தைச் சாந்தப்படுத்தும். இது 30-நாளைக் கொருதரம் என்று சொல்லப்பட்டிருந்தாலும், சிலருக்கு அதிக உஷ்ணத்தால் 28—நாளைக்குள் காண்பதுண்டு. அதிகவாய்வு பந்தனத்தால் 30-நாளைக்கு மேற்பட்டும் உண்டாகும். 15-நாளைக் கொரு முறை சூதகம்வரின், அது வியாதியென்றே நிர்ணயித்தல் வேண்டும்.

சூதக உதிரத்தின் நிறம் சிவப்பாகும். பிரமாணம் சரீரத்தின் அளவுக்குத் தக்கபடி, சுமார் 3-அல்லது 4-பலம் இருக்கலாம். அதற்கு மேற்பட்டால் வியாதியாகும். சிவப்பு நிறம் மாறிக் கலங்கியிருந்தாலும், கரு நிறமாயிருந்தாலும் வியாதியென்றே சொல்லவேண்டும்.

சூதகமாகும் பெண்கள் 3-நாள் வரையும் ஒதுங்கி மறைவிடமாயிருந்து, நான்காம் நாள் ஸ்நாநம் செய்து, வீட்டினுள்

பிரவேசித்தல் வேண்டும். சிலர் ஐந்தா நாள் தான் வீட்டுவேலை களைச் செய்ய முற்படுவார்கள் தூரமான ஸ்திரீகள் தங்கிய இடத்தைப் பசும் சாணமிட்டு மெழுகிச் சுத்தம் செய்வதோடு, அவர்கள் தொட்ட பாத்திரங்களைச் சாணமிட்டு நன்ருகத் தேய்த்துச் சுத்தித்தல் அவசியம்.

☞ சில வீடுகளில் ஸ்திரீகள் மாதவிடாய் தீட்டைக் கவனிக்காமல், புழங்குகின்ருர்கள். சிலர் தனியாக ஒதுங்கியிராமல், அன்ருடம் ஸ்நாநம் செய்து, வீட்டுக்குள் புகுந்து சகல காரியங்களையும் பார்க்கிருர்கள். அத்தகைய குடும்பம் சிலநாட்களில் வறுமையினுலும் கடும் வியாதிகளினுலும் கஷ்டப்படுவதைக் காணலாம்.

மநுதர்ம சாஸ்திரத்தில்:-மாத விடாயாகும் ஸ்திரீகள் தனியாயிருந்து, பகற்காலத்தில் உறங்காதிருக்க வேண்டுமென்றும், ஜலத்தில் அமிழ்ந்து ஸ்நாநம் செய்யப்படா தென்றும், உரக்கச்சிரித்தும். அழுது கொண்டுமிருக்கப்படா தென்றும், காற்று வாடையில் நிற்கப்படாதென்றும், கடினவேலை யொன்றும் செய்யப்படாதென்றும், பால்-மோர் சேர்க்கப்படா தென்றும், சொல்லியிருப்பதைக் கவனித்தால், மாதவிடாய் ஸ்திரீகளின் காற்று வெளியே பரவினுல், பலவித கெடுதியை விளைவிக்கும் என்பது பெரியார்களின் அபிப்பிராயம்.

பெண்களுக்கு மாதவிடாய் எப்போது ஆரம்பிக்கிறதோ, அதன் பின்பு தான் புருஷ சையோகத்துக்கு இடமுண்டாவதுந் தவிர, சந்தானவிருத்திக்கும் இடமுண்டாகிறது. மாதவிடாய் முற்றும் நின்று விட்டபிறகு, சந்தான விருத்தியும் உண்டாகிற தில்லை.

சில ஸ்திரீகள் வயதேறியும் புஷ்பவதி யாகாமல் இருப்ப துண்டு. அவர்கள் எள்ளுகழுவிய ஜலத்தைக் காலை நேரத்தில் 5-நாள் விடாது சாப்பிடுதல் உத்தமம். இது வாய்வு பந்தனத் தால் உண்டாகிறது. சிலர் ஆயுட்கால முழுமையும் புஷ்ப வதி யாவதில்லை. இத்தகைய ஸ்திரீகளுடன் புருஷன் சம் போகித்தால், பலவித ரோகத்துக்குள்ளாவதோடு பாப தோஷ ங்களுக்கும் ஆளாக வேண்டியிருக்கும்.

சூதக பந்தம்:—

மாதவிடாய் தடைப்படுதல்; இதற்குக் காரணம் பலவாயி னும், வாத - பித்த - சிலேஷ்ம அதிக்கிரமத்தால் உண்டாகிற தென்று பொதுவாகச் சொல்லவேண்டும். மலஜலக் கட்டி னாலும், சரீரத்தை இளைக்கச் செய்யும் ஊஷ்ணபேதி - சீத பேதி - இருமல் - க்ஷயம் - சுர வகைகள் - தலைவலி - நித்திரை யின்மை - பசியின்மை - அஜீர்ணம் - கைகால் எரிச்சல்-சுவாச காசம் - வயிற்றுவலி இது முதலிய வியாதிகளாலும், சரீரம் இளைத்து, மாதாந்த சூதகம் பட்டும் படாமலும் கரு நிறத்தோ டும் வெண்ணிறத்தோடும் இருக்கும்.

☞ இதற்குச் சிகிச்சை:—நவசக்தி உப்பு-லவண குணு கிருதம் முதலிய ஔஷதங்கள் கிரமமான பத்தியத்தோடு சாப்பிட்டு, தேகபுஷ்டிக்கு "கர்மரோக ஹரி" என்னும் மன் மத சிந்தாமணி லேகியம் நவசக்தி உப்பு சேர்த்து ஒரு மண்ட லம் கிரமமாய்ச் சாப்பிட்டால், சூதக சம்பந்தம் நீங்கிச் சந் தான விருத்தி உண்டாகும்.

பெரும்பாடு.— ஸ்திரீகளுக்குப் பிரதி மாதம் உண்டாகும் மாத விடாயானது அளவிற் கதிகமாயும், சதாகாலமும் உண் டாவதற்குப் பெரும்பாடு என்று பெயர். சூதக பந்

தத்தைப்போலவே, இவ்வியாதி ஸ்திரீகளுக்கு அநேக வியாதிகளை உண்டாக்குவதோடு, மிக்க கஷ்டத்தையும் விளைவிக்கும். இது கருப்பாசயப்பையில் அதிக உஷ்ணம் ஏறுவதால் உதிரமானது பொங்கும் இதனால் பசி மந்தப் படும்; சரீரம் மெலிந்து, லவிவு குறையும்; கைகால் வீங்கும்:

இதற்குச் சிகிச்சை:-குளிர்ச்சியான பதார்த்தங்கள் சாப்பிட்டு, குளிர்ந்த காற்றிலிருத்தல் உத்தமம்; புருஷ போகம் கூடாது. படுத்தவிடத்திலேயே இருத்தல் வேண்டும். செம்பரத்தன் பூவை, புளித்த தயிர் விட்டு அரைத்து, அந்தத்தயிரிலேயே கலக்கி, உள்ளுக்குக் கொடுத்தல் உத்தமம். பூ அகப்படாத போது அதன் இலையை அரைத்தும் கொடுக்கலாம்.

இதை பேய் பிசாசு காட்டேறி குற்ற மென்றும் ஏவல் சூன்ய மென்றும் சொல்வார்கள் பலர்; சரீரத்தைப் பற்றிய வியாதி யென்று சாஸ்திரக்ஞர்கள் கூறுவார்கள்.

பிண்ட உற்பத்தி.

மனுஷ்யகோடிகளின் சரீரத்தில் ஆறுவித ரசங்கள் உண்டு. எவ்வாறெனில், நாம் புசிக்கும் ஆகாரத்திலிருந்து ரசம் உண்டாகிறது. அந்த ரசமானது இரத்த ரூபமாக மாறுகிறது. அந்த ரத்தம் மாமிஸத்திலும், மாமிஸத்திலிருந்து கொழுப்பிலும், கொழுப்பிலிருந்து அஸ்திகளிலும், அஸ்திகளிலிருந்து மூளையிலும், மூளையிலிருந்து சுக்கில மாகவும் மாறுகின்றது. உழக்கு இரத்தம் சுண்டினால் ஒரு துளி சுக்கிலம் உண்டாகின்

றது. இத்தகைய சுக்கிலம் ஒரு சம்போகத்துக்கு முப்பது துளிக்கு மேல் செலவாகிறது. இந்த கணக்கின்படி ஒரு சம்போகத்துக்கு ஏழரைப்படி இரத்தம் நஷ்டமாகிறது.

புருஷனது சுக்கிலம் ஸ்திரியினது சுரோணிதத்தோடு கலந்து, கருக்கமலத்தில் முத்து உதிர்ந்தாற்போல் விழ, அது திரண்டு, கண்ணுருவமாகக் கருப்பைவாயில் மூடும். அப்போது வாயுவானது வேலி அடைத்ததுபோல், வெளிநின்று பாதுகாக்கும். விந்துவோடு பிராணவாயு உட்செல்லும். அபானன் வெளிநிற்கும். உதானவாயு கருவை வளர்க்கும். வியானன் கருவினுள்ளே திரளும். இவ்வாறு கூறப்பட்ட மூன்று வாயுக்களும் சேர்ந்து, ஐந்து நாட்களில் நெல்லிக்காய்ப்பிரமாணமாகும்; பத்து நாட்களில் கோழி முட்டை வடிவினதாகும்; ஒருமாதத்தில் குருத்து வாழைப்பூப்போல் விருத்தி அடையும்; இரண்டாவது மாதத்தில் கண்-செவி-மூக்கு - வாய் - நெற்றி-மூளை - சுவல் - கழுத்து - இருதயம் முதலிய அங்கங்கள் ஏற்படும். மூன்றாவது மாதத்தில் ஒன்றோடொன்று பொருந்தியுள்ள கண்ணிமைப்பை - வாய் - உதடு - ஆண் பெண் என்கிற குறிகள் - கைகால் விரல்கள் - சுவாசம் - இரத்த ஓட்டம் முதலியவை உண்டாகும். நான்காவது மாதத்தில் சிவந்த உருவோடு முடி-மூக்கு - கண் - வாய் முதலிய உறுப்புக்கள் பூரணமாகித் தாயின கருப்பையில் சுழன்று கொண்டிருக்கும். ஐந்தாவது மாதத்தில் உடல் பெருத்துக் கருவின் சிரசு, கீழ் பாரிசத்தை நோக்கி நிற்கும்; ஆறாவது மாதத்தில் சிரசு - கண் இமைப்பை -புருவம் முதலிய இடங்களில் மயிர் முளைக்கும்; ஏழாவது மாதத்தில் கண்டத்திலுள்ள உறுப்புக்களாகிய கண் - வாய் மூக்கு - செவி இவையெல்லாம் திருத்தமாக அமையும்; அதனுள் ஏற்பட்ட எலும்புகளும் உடலுக்கு ஆதாரமாய் வலுத்து

நிற்கும். எட்டாவது மாதத்தில் தேகமெங்கும் மயிர்கள் தோன்றி, சிறைக்கூடத்தில் கஷ்டப்பட்டு டிருப்பது போல், பிண்டம் கருப்பையில் கஷ்டப்படு தாவது மாதத்தில் சிசு தனக்குப் போதிய அ யையில் இடமில்லாததினால், கோழிமுட்டைபோல் ளைச் சிரசோடு கை கால்களையும் குவித்து நிற்கும். ப மாதத்தில் அபானவாயுவினால் தள்ளப்பட்டு வெளியா

ஸ்திரீகள் மாதவிடாயான பதினாறு தினங்களுள் தினங்களுக்கு மேல், சம்போகம் செய்யலாகாது. ஸ் ஷர்கள் கூடும்போது, இருவர் மனமும் ஒருமித்துச் ச மாய், ஒருவரோடொருவர் அன்பு பொருந்தி யிருக்க டும். இருவர் மனதுகளில் எவ்வித சங்கற்ப விகற்ப இருக்கக்கூடாது. மனோவியாகூல மில்லாது சந் யிருப்பதற்காகப் படுக்கையறைகளில் சௌந்தரியமா களை வைத்திருப்பது வழக்கம். அவ்வுருவங்களில் நா கிகள் வைக்கும் மனோரம்மியம், புணர்ச்சி காலத்தில் கும் கரு சௌந்தரியத்தோடிருக்கும். புணர்ச்சி க நாயக நாயகிகள் அன்பில்லாது மாற்சரியப்பட்டுத் தம் சாத்தை ஒழிக்கும் பொருட்டுக் கூடுவார்களாகில், அ தினுண்டாகும் சிசுக்கள் கூன் - குருடு - நொண்டி - ச கோணல்-துஷ்டத்தனம் முதலியவை பொருந்திய (களாயிருக்குமென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. மேலு கள் பிரதிமாதம் மாதவிடாய் வந்து 4-5-ம் நாள் ஸ்நா யும் போதெல்லாம் எவர்களின் முகத்தையும் பாரா யனைப் பார்க்க வேண்டுமென்றும், வாயில் கொஞ்சம் வது போட்டுக்கொண்டு, தான் பெற்ற குழந்தைகளை குழந்தைகளையும் பார்க்க வேண்டுமென்றும் நமது மு

கள் சொல்லுகிறார்கள்; அதன் காரணத்தை விசாரிக்குமளவில், அக்காலத்தில் கருதரிக்கும் கருப்பை மலர்ந்திருப்பதென்றும், ஸ்நாநம் செய்த ஐந்தா நாள் முதல் பதினாறு தினங்கள் வரை புணரலாமென்றும் விதித்திருப்பதால், அக்காலத்தில் எந்த உருவம் காணப்படுகிறதோ, அந்த உருவமே கருவில் அமையுமென்னும் கருத்து கொண்டே கூறியிருத்தல் வேண்டும். புணர்ச்சி காலத்தில் நாயக நாயகிகளுக்கு உண்டாகும் குண பேதங்களைப் போலவும், எண்ணங்களைப்போலவும் பிறக்கிற குழந்தைகளுக்கும் குணகுண ரூபங்கள் அமையுமென்பது சாஸ்திர சம்மதமும் அநுபவமுமே யாகும்

ஸ்திரீகள் மாதவிடாயான 6-8-10-12-14-16-இந்த இரட்டித்த நாட்களில் நாயக நாயகிகளது சுக்கில சுரோணிதங்கள் இரண்டும் சேர்ந்து, நாயகியின் கருப்பத்தில் தரித்தால், ஆண் சிசு பிறக்கும்; 5-7-9-11-13-15-இந்த ஒற்றை நாட்களில் தரித்தால்,பெண் சிசு பிறக்கும்; கருப்பத்தில் ஆண் குழந்தை தரித்திருந்தால், ஸ்திரீகளுக்கு வலது நாசியில் சுவாசம் நடக்கும்; பெண்குழந்தை தரித்திருந்தால், இடது நாசியில் சுவாசம் நடக்கும். இரண்டு நாடிகளிலும் சுவாசம் நடந்துகொண்டிருந்தால் அலியாய்ப் பிறக்கும். மாதவிடாயான பதினாறு தினங்கள் வரையும் பிண்டம் தரிக்குமென்றும், அதற்குமேல் தரிக்கப்படமாட்டாதென்றும் நமது வேத ஸ்மிருதிகள் சொல்லுகின்றன. என்னெனில், மாதவிடாயான பதினாறு தினங்கள் வரையும் கரு அமையும் கமலம் திறந்து கொண்டிருக்கும். அச்சமயம் சுக்கிலம் போய் சுரோணிதத்தோடு சேர்ந்தால், கருப்பம் தரிக்கும். பதினேழாவது நாள் கமலத்தின் வாய் மூடிக்கொள்ளும்.

பிண்டமானது கருப்பையிலிருந்து திரும்பும் போது தாய் நன்றாக அறிவாள்; அப்போது தாயினுடைய ஜாடராக்கினி நோய் இல்லாதிருக்க "ஸோதி" என்னும் பெயருடைய ஒரு குடலானது பிண்டத்தைச் சுற்றிக்கொண்டிருக்கும் போது, சிசுவுக்கு ஞானோதயம் உண்டாகும். கருப்பையிலிருக்கும் சிசுவுக்கு பூர்வ ஜென்ம வாசனை தோன்றி, "ஐயோ! நான் எனது ஜென்மாந்திரங்களில் கொஞ்சமேனும் புண்ணியம் செய்யாமற்போனேன்; உலக மாயையிற் கட்டுண்டு, காமம் - குரோதம் - லோபம்-மோகம் -மதம்-மாற்சரியம் - டம்பம் - ஈரிஷை- அசூயை யாதி துர்க்குணங்களைப் பெற்று, உலகத்தை வஞ்சிப்பதற்காகப் பல கருமங்களைச் செய்தேன்; ஈஸ்வரபக்தி - அடியார் பக்தி - குரு பக்தி - இவைகளை நிந்தித்தேன்; அந்நிய ஸ்திரீகளை மோகித்து அநியாயமாய்க் கெடுத்தேன்; அநித்திய வஸ்துக்களை நித்தியமெனக் கொண்டேன்; சாதுக்களை வெறுத்தேன்; சன்மார்க்க ஒழுக்கங்கள் போதித்தவரை நிந்தித்தேன்; அறிவீனத்தால் அநேக பாவ கருமங்களைச்செய்தேன்; தந்தை தாயர்களையும் பெரியோர்களையும் அலக்ஷியம் செய்தேன்; குருவைத் தூஷித்தேன்; ஐயோ! இந்த மல மூத்திரப்பையில் நின்று கஷ்டப்படுகிறேன்; ஈசா! என்னை இந்த வேளை ரக்ஷிக்க வேண்டும்; நான் செய்த அபசாரங்களை யெல்லாம் மன்னிக்க வேண்டும்; இந்த மலப்பையினின்றும் பூமியிற் பிறந்ததும், கடவுளே! உம்மையே ஸ்தோத்திரித்து வணங்கி, ஜனன மரண துக்கம் நேராமலிருக்குக்கும்படியான சத்கருமங்கள் செய்து, உத்தம குருவை நாடி உபதேசம் பெற்று, பக்தி மார்க்கங்களால் உம்முடைய பாதத்தில் வந்து சேர்வேன்; இது சத்தியம்." என்று கருப்பத்திலிருக்கும் சிசு ஸ்மரித்துக்கொண்டிருக்கும். அப்போது பத்துமாதமும் பூர்த்தியாகும். தாய் பிரசவ வேத

ளை படுகிறாள். அந்தப் பிண்டமானது தனஞ்சேயன் என்னும் வாயுவினால் பூமியில் தள்ளப்படுகிறது. வெளிஸ்பரிச சம்பிராப்தமாய்ப் பிண்டம் தாயின் கருப்பத்தில் கட்டுப்பட்டிருந்த பையிலிருந்து விடுபட்டவுடனே, பூமியில் ஜனிக்கிறது. வெளி ஸ்பரிசம் அதாவது பூவுலக காற்று அந்தச் சிசுவின் மேல்பட்டதும், பூர்வ ஞானம் மறைகிறது. உலகமாயை மூடிக்கொள்கிறது. சிசுவானது தன்னை மறந்து நிற்கும் சமயத்தில், குழந்தை அழ இல்லையே யென்று சுத்த ஜலத்தைச் சிசுவின் மீது தெளிப்பதுண்டு. சிலர் வரகு வைக்கோலை எரித்து அந்தச் சூட்டை சிசுவுக்குக் காட்டுவாகள். குழந்தை "குவா" "குவா" "குவா" என்று வீறிட்டு அழ ஆரம்பிக்கும். 'குவா" என்கிற சப்பத்துக்கு என்ன அர்த்த மென்று விசாரிக்குமளவில், "இது காறும் கருப்பையில் காணப்பெற்ற சோதி உருவம் எங்கு போயிற்று?" என்று துக்கிக்கும். இந்த பூர்வ ஞான உதயம் சுமார் 6 - 7 - மாதம் வரையும் தோன்றித் தோன்றி மறையும். எவ்வாறெனில், சிசுவானது சிலவேளை மோட்டைப்பற்றிச் சிரிக்கும்; சிலவேளை அழும்; தாய்தந்தையர்கள் இதைப் பார்த்து, நரி மிரட்டுகிறது என்பார்கள். மேட்டு நாச்சியார் என்னும் தேவதையைக் கும்பிடவேண்டுமென்பார்கள். இது நரி மிரட்டுகிறதுமல்ல; மேட்டு நாச்சியார் தோஷமுமல்ல; சிசுவுக்கு பரமார்த்த தரிசனம் காணும் போது சிரிக்கும்; அது மறையும்போது அழும். இது தான் உண்மை. நாளுக்குநாள் தாய்ப்பாலும்,பசுப்பாலும், அன்னபானாதிகளும் ஏற ஏற, சிசுவானது பால்ய-கௌமார - வயோதிக பருவங்களை அடைந்து, பருவத்துக்கேற்ற ஆடல் பாடல்களைச் செய்து,எப்படி வந்ததோ அப்படிச் சொல்லாமற் போய்விடுகிறது. போகிற சமயத்தில் தான், கருப்பத்திலிருக்கும் போது கடவுளை நோக்கித் தோத்தரித்து தன்னைக் காப்பாற்றி

ரக்ஷிக்க வேண்டு மென்றும், பூலோகத்தில் ஜனனமான பிறகு ஜனன மரண துக்கத்தை நிவிர்த்திக்கத்தக்க காரியங்கள் செய்து கடவுள் பாதார விந்தமே கதி யென்றிருப்பதாகவும் செய்த சத்தியத்தை மறந்து, உலக மாயையில் அகப்பட்டுழன்று திரிந்த யாவும், தன் ஞாபகத்துக்கு வந்து வருத்த, மரணத் தறுவாயிலிருக்கும் அந்த ஜீவன் படும்பாடு சொல்லத்தரமல்ல; எழுதத்தரமல்ல; இதை எமனோடு வாதாடுகிறதாக உலகம் சொல்லுவது வழக்கம்.

கருப்பமுள்ள ஸ்திரீகளுக்கு

[பத்துமாதங்களில் தோன்றும் வியாதிகளும் அதற்குரிய சிகிச்சைகளும்]

1—வது மாதத்தில் வயிற்றில் சிறுவலி உண்டானால், தாமரைப் பூ-சந்தனம்-விலாமிச்சம் வேர் இவற்றை வெந்நீர் விட்டரைத்துப் பசும்பாலிற் கலக்கிக் கொடுக்கலாம்.

2—வது மாதத்தில் வலி உண்டானால், தக்கோலம் - வெள்ளைத் தாமரைப்பூ இவற்றை வெந்நீர் விட்டரைத்துப் பசும் பாலிற் கலக்கிக் கொடுக்கலாம்.

3—வது மாதத்தில் வலி உண்டானால், வெள்ளைத்தாமரைப்பூ - செங்கழுநீர்க் கிழங்கு இவற்றை வெந்நீர் விட்டரைத்துப் பசும்பாலிற் கலக்கிக் கொடுக்கலாம்.

4—வது மாதத்தில் வலி உண்டானால், நெய்தற்கிழங்கு-நொச்சி வேர் இவற்றை வெந்நீர் விட்டரைத்துப் பசும்பாலிற் கலக்கிக் கொடுக்கலாம்.

5—வது மாதத்தில் வலி உண்டானால், ஆம்பல் பூ-விலாமிச்சம் வேர் இவற்றை வெந்நீர் விட்டரைத்துப் பசும்பாலிற் கலக்கிக் கொடுக்கலாம்.

6—வது மாதத்தில் வலி உண்டானாலும், நீர்ச்சுருக் குண்டானாலும், திப்பிலி-முந்திரிப்பழம்-நெய்தற்கிழங்கு இவற்றை வெந்நீர் விட்டரைத்துப் பசும்பாலிற் கலக்கிக் கொடுக்கலாம்.

7—வது மாதத்தில் வலி உண்டானால், விலாமிச்சம் வேர்-சந்தனம்-தக்கோலம் இவற்றை வெந்நீர் விட்டரைத்துப் பசும்பாலிற் கலக்கிக் கொடுக்கலாம்.

8—வது மாதத்தில் வலி உண்டானாலும், கைகால் அயர்ந்து பசியில்லா திருந்தாலும். தாமரைப்பூ-நெய்தற் கிழங்கு இவற்றை வெந்நீர் விட்டரைத்துப் பசும்பாலிற் கலக்கிக் கொடுக்கலாம்.

9—வது மாதத்தில் வலி யுண்டானால், அரசன்வேரும்-மருதன் வேரும் வெந்நீர்விட்டு அரைத்துப் பசும்பாலிற் கலக்கிக் கொடுக்கலாம்.

10—வது மாதத்தில் வயிறு பிளந்து வலித்தால், சருக்கரையும் இலுப்பைப் பூவும் வெந்நீர் விட்டரைத்துப் பசும்பாலிற் கலக்கிக் கொடுக்கலாம்.

☞ குறிப்பு:—கருப்பந் தரித்தல் என்பது ஓர் வியாதி: பத்துமாதம் சென்று தாய்வேறு-சிசுவேறு ஆகிற வரையும், கருப்பிணியை வெகு ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்து வரவேண்டும். நீர்க்கட்டு மலக்கட்டு நேராமல் அடிக்கடி

சிகிச்சை செய்து வரவேண்டும். 5-மாத முதல் 10-மாதம் அதாவது பிரசவமாகிற வரையும், தினசரி காலை மாலை இரண்டுவேளையும் சுக்கு கியாழம் வைத்து அரைக்கால் படி வேளை ஒன்றுக்குச் சாப்பிட்டு வருதல் உத்தமம். 9-10-மாதங்களில், வாரத்துக் கொருமுறை, கீழ்க்கண்ட முறைப்படி, கியாழம் செய்து சாப்பிட்டால், கருப்பை யில் தங்கும் வாய்வு ஒடுங்கிப் பிரசவ காலத்தில் சுக மாகப் பிரசவ மாகும்.

கியாழம்:—5-6 வெற்றிலையில் (கம்மார் வெற்றிலை கிடை க்கா விட்டால் வெள்ளை வெற்றிலை) கிளிஞ்சல் அல்லது கல் சுண்ணாம்பு பூசி, கால்பலம் மிளகு வைத்து மடித்துத்தேய் த்து, நிமிட்டி ஒருபுது மண் சட்டியிலிட்டுச் சாம்பலாக்கி, ¼ பலம் சுக்கு நறுக்கிப்போட்டு, இளநீர் ஜலம் காலே யரைக் கால் படிக்குக் குறையாமல் விட்டு, அரைக்கால்படி யாகச் சுண்டக்காய்ச்சி இறுத்து வடிகட்டி, கருப்பிணிகளுக்குக் கொடுக்கவும். காலை - மாலை - இரவு எந்த சமயத்தும் கொடுக் கலாம்.

☞ நம்மவர்கள் கர்ப்பிணிகள் விரும்பிய எதையும் கொடுக்கத் துணிகிறார்கள். கொடுக்காவிட்டால், கருப்பிணி களுக்குக் கால் வீங்குமென்றும், பிறக்கும் குழந்தைகளுக் குக் காதில் சீழ்வடியுமென்றும் சொல்வது வழக்கம். கருப்பிணி கள் பத்துமாதம் வரையும் தேகப்பயிற்சியாக வேலை செய்ய வேண்டும். அப்போதுதான் சரீரத்திலுள்ள நாடி நரம்பு களெல்லாம் இயக்கமடைந்து நிற்கும். வாய்வு சீதள பதார்த் தங்கள் சேர்க்கப்படாது.

சருப்பிணிகளுக்குக் கரு வளர்க்கும் சுகபேதி முறைகள்.

1—வது முறை:—பிரமியிலை 10-பலம் நன்றாகச் சுத்த ஜலம் விட்டு அலம்பி, அதனுடன் அரை பலம் சுக்கு-ஒரு பலம் கடுக்காய்த்தோல் இவ்விரண்டையும் நன்றாகத் தூள் செய்து, அரைப்படி ஜலத்தில் இலையையும் தூளையும் போட்டு இரா அடுப்பில் சுட வைக்கவும். காலையில் நன்றாக அதனைச் சுண்டக்காய்ச்சிக் கால்படியாக இறக்கி, நன்றாகப் பிசைந்து இறுத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும், அந்த ரசத்தில் அரைப்பலம் புளியைக் கரைத்து, கால் பலம் மிளகு-ஒரு பூண்டு-சீரகம் அரைக்கால் பலம் இம்மூன்றையும் மை போலரைத்து ரசத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும்; ஒரு பழகின சட்டியில் 2 பலம் விளக்கெண்ணெய் விட்டுக் காய்ச்சி, இரண்டுமிளகா-கடுகு கொஞ்சம் போட்டுத்தாளித்து, புளி கரைத்துக் கூட்டியிருக்கும் ரசத்தை விட்டு, ஒருகொதி வர எடுத்து ஆற்றி; கருப்பிணிக்குக் கொடுக்கச் சுகமாக 4-5-தரம் பேதியாகும்; உடம்பு கல கல வென்றிருக்கும்.

2—வது முறை:—விழுதியிலை 5-பலம், கால்பலம் சுக்கு, அரை பலம் கடுக்காய் தோல் இம்மூன்றையும் அரைப்படி ஜலத்தில் போட்டுக் கால் படியாகச் சுண்டக்காய்ச்ச வேண்டியது. மறுநாள் அதைப் பிசைந்து இறுத்து, வடிகட்டிய கால்படி ரசத்தில், (2 பலம் விளக்கெண்ணெய் நன்றாகச் சூடாக்கி விட்டுக் கலக்கிக் கருப்பிணிகளுக்குக் கொடுக்க, வாத-பித்த நீர் கழிந்து, உடம்பு கலகல வென்றிருக்கும்.

3-வது முறை:—ஒரு வீசம் படி உளுந்தையும்-மஞ்சள் காய்த்தோல் அரைப் பலத்தையும் நன்றாக ஊறவை மைபோல் அரைத்து, 2-பலம் விளக்கெண்ணெயில் சிறு வடைகளாகச் சுட்டு, கருப்பிணிக்குக் கொடுத் சுட்டமிருந்த எண்ணெயையும், உள்ளுக்குக் கொடுக்க ஓட்டைக்குடலுக்கேற்ற முறை இதுதான். நன்றாக டு யாகும்.

1-வது முறை கடின தேகமுள்ளவர்களுக்கும்; 2-வ முறை மத்திம தேகமுள்ளவர்களுக்கும்; 3-வது மு நலிந்த தேகிகளுக்கும் உபயோகம். பத்தியம்-ரசம் சா வெள்ளாட்டு எலும்பு சூப்பு ஆகும். வாய்வு சே பதார்த்தங்கள் கூடா.

மேலே குறித்துள்ள பேதி எண்ணெயை கருப்பிணி 3-5-7-9-இரட்டித்த மாதங்களில் பக்ஷத்துக் கோர்மு யேனும், மாதத்துக்கோர் முறையேனும் சாப்பிட்டு வ தால், அவர்கள் தேகம் சுகமாக, கல கல என இருக்கு பிரசவ காலத்தில் தொந்தரையில்லாமல் பிரசவமாகு சிசுக்களுக்கும் கரப்பான் முதலிய வியாதிகள் இரா.

சில கருப்பஸ்திரீகள் ஜுரம் கொண்டு, கைகா வீங்கி, மல ஜலம் கட்டாகி, ரொம்ப அவஸ்தைப் படுவார்க அவர்கள் "சிவராஜயோகி மேக சஞ்சீவி எண்ணெய்" 3-5-நா பத்தியத்தோடு சாப்பிட்டால் சுகப்படுவார்கள்.

கருப்பக் கோளாறுகள்.

மலடு என்பது கரு அற்றுப் போதல் சந்தான மில்லாமை யாகும். இது ஆண் மலடென்றும் பெண் மலடென்றும் இரு வகையாகக் கூறுவர். சுக்கிலத்திலுண்டாகும் வியாதியாலுண்டாவது ஆண் மலடு; சுரோணிதத்தா லுண்டாகும் வியாதியாலுண்டாவது பெண் மலடு; இவற்றுள் **சுபாவ மலடு** என்றும் **அசுபாவ மலடென்றும்** இருவகை. **சுபாவ மலடு** என்பது அவரவர் பூர்வ கருமத்தினுற் சித்திப்பது. இதற்கு நிவிர்த்தி கடவுள் கிருபை. அசுபாவ மலடு மணி மந்திர ஔஷதாதிகளால் நிவிர்த்தியாகலாம்.

ஆண் மலடு:—புருஷர்கள் வாலிபத்தில் துஷ்டர்களது சகவாசத்தால், சரீரத்தின் மேன்மை தெரியாமல், கண்டபடி ஸ்திரீ போகம் செய்து, பலவித ரோகங்களைச் சம்பாதிப்பதாலும், முஷ்டிமைதுனம், ஆசனப்புணர்ச்சி முதலியதுர் அப்பியாசம் செய்வதாலும், ஆண்குறியின் நரம்புக் தளர்ச்சி அடைந்து, சுக்கிலம் நீற்றுப்போய், அதிலுள்ள கிருமிகள் இறந்து, நீர் எரிச்சல் உண்டாகும். இதனுல்,போக காலத்தில் கருப்பையில் சுக்கிலம் போய்ச் சேரும்போது நழுவி விழுந்து,தனது சக்தியை இழந்து, கருப்பற்ருதொழியும்.

பெண் மலடு:—ஸ்திரீகளது கருப்பையில் வாயு தங்கியிருந்தாலும், பாசி படிந்திருந்தாலும், துர்ம்மாமிசம் வளர்ந்திருந்தாலும், கிருமிகள் நிறைந்திருந்தாலும், புருஷபோகம் இருந்தும் கரு அமையாது:

சமஸ்கிருத வயித்திய கிரந்தங்களில் மலடிகள் பது விதமாகப் பாகுபாடு செய்திருக்கின்றன.

1. புருஷ போகமிருந்தும் சந்தான மில்லாதவள், ஜ மலடி யென்றும் (2) குழந்தைகள் பெற்று அவற்றை இழ வருந்துகிறவள், வழிமலடி யென்றும் (3) கருப்பவதியான மாதங்களில் பயங்கர சொப்பனங்களால் கரு அழியப்பெ வள், காம மலடி யென்றும் (4) தான் பெறும் ஆண் குழந் கள் யாவும் இறக்கப்பெற்று, பெண்குழந்தை மாத்திரம் ருடனிருக்கப் பெற்றவள், கன்னிகா மலடி யென்றும் பெண் குழந்தைகள் இறக்க, ஆண்குழந்தை மாத்திரம் உயிர னிருக்கப் பெற்றவள், புருஷ மலடி யென்றும் (6) கருப்ப யாகிறதும், கரு அழிந்து வந்து கொண்டிருப்பது மான சூதிகா மலடி யென்றும் (7) பெற்ற பிள்ளைகளெல்லாம் போ மிஞ்சியதை யுடையவள், மிருத மலடி யென்றும் (8) கரு வதியாகி, ஒரு ஆணும் ஒரு பெண்ணுமாக இரட்டைக் கு தைகளைப்பெற்றவள், காக மலடி யென்றும் (9) வாழையை போல் ஒரே ஒரு பிள்ளை மாத்திரம் பெற்றவள், கதலி மல யென்றும் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது.

1. கருக்குழியில் கிருமிகள் நிறைந்து அதில் வாயு சேர்ந்திருந்தால், சம்போக காலத்தில் ஸ்திரீக் முதுகு நோகும். நாயகனால் விடப்பட்ட விந்துவை அக்கிருமிகள் சாப்பிட்டு விடும். கரு தரிக்காது.

2. கருக்குழியில் சதை அதிகமாக இருந்தால், நெஞ்சி குத்துவதுபோலிருக்கும். விந்து கருக்குழியில் செ லாது.

3. ஸ்திரீகளின் தேகம் அதிகம் சூடேறிக் கருக்குழியில் உவர் நூந்திருக்கும்.

4. வாய்வு அதிகமாகச் சேர்ந்திருந்தால், சம்போக காலத்தில் உடல் வலிக்கும். அதனால் விந்து பாழாகும்.

5. கருக் குழியிற் பாசு படிந்திருந்தால், ஸ்திரீக்குத் தலை வலிக்கும்.

6. கருக்குழி மதர்த்திருக்கும்.

7. பித்த மலடு-அதாவது:- சிறு நீர் மஞ்சள் கலந்தது போல் இறங்கும்.

8 வாத மலடு-அதாவது:- சிறுநீர் இரத்தம்போலிறங்கும்.

9. அலைகை மலடு - ஸ்திரீகள் மாதவிடாயாகுங் காலத்தில், இடது பக்க வயிறு நோகும்; சிறுநீர் கடுத்துச் சிவப்பாயும் கறுப்பாயும் வெளுப்பாயும் இறங்கும்.

10. உடல் பருத்து உஷ்ணமாகி வலிக்கும். கால்கள் எரியும். சிறுநீர் கழுதை மூத்திரம் போலும் கழுநீர் ஜலம் போலும் இறங்கும்.

11. எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் சரீரம் உலர்ந்துபோம்; அடிக்கடி கொட்டாவி உண்டாகும். நித்திரையில் பலவித சொப்பனங்கள் காணும்.

12. கருப்பக் குழியைச்சுற்றி வாயு நிற்கும்; உண்ட உணவு செரியாது; புளியேப்பம் - வயிற்றுப்பொருமல் உண்டாகும்.

13. மாதவிடாய் நின்று போகும்.

14. அடிவயிற்றில் சுருக்கு சுருக்கென்று வலித்துக்குத்தும்.

15. வாந்தி பண்ணும்; வயிறு நோகும்; 2-மாதம் - 3-மாதம் முழுக்கு நின்று விடும். பின்னால் வரும.

16. மாதவிடாய் காலத்தில் அடிவயிற்றில் சுருக்கென்று வலிக்கும்; சூதகம் இறைச்சி கழுவின ஜலம் போல வடியும். சம்போக காலத்தில் யோனிவழி நீர் கசிந்து சேலையிற் கறைபடும்.

17. புணர்ச்சியில் அக்கினி மீறி வெட்டையுண்டாகி, கருக்குழியும் உந்தியும் புண்ணாகி, பெரும்பாடு அதாவது செவ்விளநீர்போல் உதிரம் வடிந்து கொண்டிருக்கும். வயிற்று-வலியும் சோப தாபமும் உண்டாகும்.

18. உடலிற் கனமேலேறி, கருக்குழியில் வாயு சேர்ந்து, சூதகம் கட்டித்திரண்டு, வயிற்றில் சிசுபோல் புரண்டு உருளும்; வயிறு வலிக்கும்; தேகம்வற்றும்; பலம் கெடும்; சோப தாப முண்டாகும. இதை கருப்பசூலை என்பர்.

19. அடி வயிற்றில் உதிரம் திரண்டு, வளையம் போல் இடக்கும்; வயிற்று வலித்து உப்பசமாகும்; முதுகு நோகும். இதனை கற்சூலை என்பார்.

20. அடிவயிற்றில் நாளாவட்டத்தில் உதிரம் திரண்டு, மாதவிடாய் காலத்தில் புரண்டு வலிக்கும்; சூதக மிகுந்து காணும்; கரு அழியும்; இடுப்பும் தொடையும் உளையும்; இதை இரத்த சூலை என்பர்.

21. வயிற்றில் சூதகக் கட்டி வலி உண்டாகும்; தலை வலிக்கும்; வீட்டு விலக்கான நாளில் வயிற்றுவலி உண்டாகும்; இரு தொடைகள் உளையும்; மலம் இறுகத் திரண்டு, எலிப் புழுக்கைபோல் விழும்; கர்ப்பந்தரியாது; உடல் மெலியும்; இதைக் கெர்ப்ப விப்புருதி என்பர்.

22. மாதவிடாய் காலத்தில் வாய்வும் சூடும் சேர்ந்து, மாதவிடாய் கட்டிக் கருக்குழி தூர்ந்து, தேகத்தில் உதிர நீரும், அடிமூலத்தில் வாய்வும் சேர்ந்தால், மாதவிடாயாகும் போது, அடிவயிறு வலிக்கும்; சூதகம் தங்கிக் காணும்; தலை வலிக்கும்; உடலும்வயிறும் பருத்திருக்கும். இதனை சூதக வாய்வு அல்லது சூசிகா வாயு என்பர்.

23. போக காலத்தில் யோனி மலரும்போது, அதில் வாயு தங்கி, அதனால் இரத்தமும் ஜலமும் அடைபட்டு, ஜவ்வு முத்தி, முளைத் தேங்காய் போல் யோனியிற் றோன்றி நீர் கசியும்; இடுப்புந் தொடையும் உளையும்.

24. காலதேச வர்த்தமானங்களை யோசிக்காது, சதாபோகத்திலேயே ஈடுபட்டிருக்கும் பக்ஷத்தில், தேகம் வற்றிக் கருக்குழியில் இரத்தம் சுண்டி, வலிவு குறைந்திருக்கும்.

25. மிருக சேஷ்டையினால் பித்தம் அதிகரித்து, இரத்தம் சுண்டி, நித்திரை யில்லாமல், சிறிது கண்களை மூடினபோது, பலவித துர்ச்சொர்ப்பனங்கள் கண்டு பயப்பட்டு நிற்றலால், மாதவிடாய் காலந் தவறி வந்து, சரீரத்தைப் பலவீனப்படுத்தும்.

26. பித்த உபரியினால் சரீரம் மெலிந்து, இரத்தம் கெட்டு, பாண்டு-சோகை முதலிய வியாதிகளினால் மாதவிடாய் நின்று விடும்; அதனால், கருப்போற்பத்திக்கு இட மிராது.

இந்த (26) கருப்பக்கோளாறுகளுக்குப் பலவித மான சிகிக்சைகள் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆயினும், "லவ ணஞாதி கிருதம்" என்கிற நவசக்தி உப்பு சேர்ந்த ஔஷதம் இந்த ரோகத்துக்கு உகந்ததென அகஸ்தியர் சொல்லுகிறார். அநுபவத்தில் மலைவேப்பிலைக்கொழுந்தோடு 4-மிளகு வைத்து, மெழுகு பதமாக அரைத்து, மாதவிடாயான 3-ம் நாள் முதல் மூன்று நாள் கொடுக்கலாம். நற்சீரகம்-குங்குமம்பூ - அதி மதுரம் இம்மூன்று சரக்குகளையும் மெழுகுபதமாக அரைத்து ஆடவர்கள் தம் ஆண்குறியிலும் பெண்கள் தம் யோனியிலும், ஒன்றாகப் பூசிப் புணர்ந்தால், கோளாறுகள் நீங்கும். (3) கோழிப்பிச்சு-பருத்தி விரைப்பருப்பு இரண்டையும் மெழுகு பதமாக அரைத்து, மாதவிடாயாகிக் குளித்தது முதல் 3-நாள் பெண்கள் யோனியிற் பூசினால் பாசி பற்றியது நீங்கும். (4) பெருங்காயத்தை நல்லெண்ணெய் விட்டு அரைத்து,யோனியிற் பூசினால் வாயு நீங்கும்; (5) திப்பிலி-கற்பூரம் - கோழிப் பிச்சு இம் மூன்றையும் ஜலம் விட்டரைத்து யோனியிற் பூசினால், சதை வளர்ச்சி நீங்கும். (6) மிதிபாகல் இலையின் சாற்றைக் கையினால் கசக்கிப் பிழிந்த ரசம் ¼ படி,தேங்காய் பால் ¼ படி, அல்லது பசும்பால் ¼ படி கலந்து, மாதவிடாயான 4-ம் நாள் கொடுக்கவும்; கருப்பையின் கண்ணுள்ள கிருமிகள் நாசமடை யும். இச்சாபத்தியம். (7) நாவற் பட்டையை எருமைத் தயி ரில் இடித்த ரசத்தில் ஐந்து கிராகனிடை சந்தனத்தைக் கலக்கி, மாதவிடாயான மூன்றும் நாள் முதல் மூன்று நாள்,

காலையில் உள்ளுக்குக் கொடுக்க, பெரும் பாடு நீங்கும். (8) சிகப்பு கொண்டைப்பூவை புளித்த எருமைத் தயிரில் அரை த்துக் கலக்கிச் சாப்பிடலாம். (9) சிகப்பு கொண்டைப்பூ இலை யையும புளித்த தயிரில் அரைத்துச் சாப்பிடலாம். (10) ந சக்தி உப்பு (சித்தர் முறை) இதை காலையில் ஆகாரத்திலும் இரவில் "பித்த சஞ்சீவி சூரண" த்திலும், ஒரு மண்டலம் சாப் பிட்டால், சூதக சம்பந்தமான ரோகங்கள் தீரும். (11) முருங் கை மரத்தின் வேர் ரசம் படி $\frac{1}{8}$, சிற்றாமணக் கெண்ணெய் படி $\frac{1}{8}$; ஆவின் பால் படி $\frac{1}{8}$; அதி மதுரம்-கடுக்காய் - கொல்லன் கோவைக்கிழங்கு இம் மூன்று சரக்குகளையும் இடித்துத் தூள் செய்து, ஷை ரசம் - பசும்பால்-எண்ணெய் இவற்றைக் கலந்து எரித்து, நீர் சுண்டக்காய்ச்சி வடித்து, ஒரு காசெடை மாதவிடாயான மூன்று நாள் முதல் 5-7-நாள் சாப்பிட, கருப் பச்சூலை ரோகங்கள் தீரும். (12) ஆகாசன் கருடன் கிழங்கு எண்ணெய் 15-நாள் காலை மாலை இரண்டு வேளையும் சாப்பிட சூதகக்கட்டு நீங்கும். (புளி - காரம் - எண்ணெய் - கடுகு ஆகாது; நெய் - வெங்காயம் - பயற்றம் பருப்பு - எருமை மோர் - பசும் பால் விசேஷமாய்ச் சேர்க்க வேண்டும். (13) வெள்ளைப் பூண்டு தோல் நீக்கியது பலம் 6, செவ்வியம் - கொத்துமல்லி - வாய் விளங்கம் - ஓமம் - திப்பிலி - திப்பிலி மூலம் - வெட்பாலை அரிசி - வசம்பு-நற்சீரகம் (கருஞ்சீரகம்- சித்திர மூலம் - அதிமதுரம் - சுக்கு-திப்பிலி - மிளகு-கோஷ் டம்-கடுக்காய்-தான்றிக்காய்-நெல்லி வற்றல் - அட்டுப்பு-இந்துப் பு-சிவதைவேர்-பெருங்காயம்-சிறுதேக்கு-கடுகு ரோகணி-கெச் சைக்காய்ப்பருப்பு-திலுசுக்கு 1-பலம் வீதம் வெயிலில் உலர்த் திந் தூள் செய்து வஸ்திரகாயம் பண்ணி, அந்த இடைக்குச் சரியாக பனைவெல்லம் வாங்கிச் சுத்தித்துப் பாகுசெய்து, அதில் இந்தத் தூளைச் சேர்த்துக் கிளறி, 5-பலம் சிற்றாமணக்

னெண்ணெய் விட்டுப் பிசறி லேகியமாக்கி, காலை மாலை இரண்டு வேளையும் புன்னைக்காயளவு சாப்பிட்டு வந்தால், சூதக சம்பந்தமான வாயுக்கள் யாவும் நீங்கும்.

☞ இது தவிர, சூதக வாய்வு நீங்கும்படியாக, இந்துக்களும் மற்றவர்களும் தத்தம் குல தேவதைக்குப் பிரார்த்தனை செய்து கொள்ளலாம். நவக்கிரகங்களுக்குச் சாந்தி செய்யலாம். கிருகசாந்தி விபரம் அறிய விரும்புவோர் பக்ஷிதீர்த்தம் என வழங்கும் திருக்கழுக்குன்றவாஸி ஜ்வாலா சாந்த குருமூர்த்தி, ஷஷ்டி பூர்த்தி, தி. அ. சுப்ராயதேசிகர் அவர்கள் எழுதிய நவக்கிரக ஸ்தோத்திரம் ஸ்லோகம் வரலாறு, நவக்கிரஹ பிரதக்ஷணவிதி, நவக்கிரக அஷ்டோத்தர சத நாமம், நாமாவளி, சநி பகவான் சகஸ்ரநாமம், நாமாவளி சக்கரங்களுடனும் படங்களுடனும் கூடியது. விலை அணா 8. வாங்கிப் பார்க்கவும்.



கருப்பத்திலிருக்கும் சிசு

ஆணா? பெண்ணா?



இதை ஆயுர்வேத பண்டிதர்கள் சில பரிசோதனையால் கண்டு சொல்லலாம்.

ஸ்திரீயைக் காட்டிலும் புருஷனுக்கு அதிக தேக வலிவு இருக்கும் பக்ஷத்தில், புருஷனுடைய நாத விந்து அதிக வலிவுடையது. அப்போது ஆண் சிசு உற்பத்தியாவது நிச்சயம். புருஷனைக் காட்டிலும் ஸ்திரீக்கு அதிக தேக வலிவு இருக்

கும் பக்ஷத்தில், சுரோணிதவலிவு அதிகமாயிருக்கும்; அப்போது பெண் சிசு உற்பத்தியாகும். ஸ்திரீ புருஷை சங்கம காலத்தில் புருஷனுக்குச் சூரியகலை அதாவது வலது நாசியில் சுவாசம் ஓடிக்கொண்டிருந்தால், ஆண் சிசு வென்றும், சந்திரகலை அதாவது இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடிக்கொண்டிருந்தால், பெண் சிசு வென்றும், சூரியகலை-சந்திரகலை இரண்டும் சமமாய், சுழி முனையில் ஓடினால், பெண்ணும் ஆணுமாய் இரட்டைப் பிள்ளை அல்லது அலி பிறக்குமென்றும், ஆயுர் வேத சாஸ்திரம் சொல்லுகின்றது. சித்தர்வயித்திய சாஸ்திரத்தில் புருஷனுடைய சுக்கிலம், ஸ்திரீயினுடைய சுரோணிதத்தை விட அதிகமாயிருக்கின் ஆண் சிசு வென்றும், குறைவாயிருந்தால் பெண் சிசு என்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. புருஷனது வலது பீஜத்திலிருந்து வரும் சுக்கிலக் கிருமிகளில் ஒன்று, ஸ்திரீயினது சுரோணிதப்பையின் வலது பாரிசத்தில் சேர்ந்தால், ஆண் சிசு உண்டாகுமென்றும், புருஷனது இடது பீஜத்திலிருந்து வரும் சுக்கிலக் கிருமிகளில் ஒன்று ஸ்திரீயினது சுரோணிதப் பையின் இடது பாரிசத்தில் சேர்ந்தால், பெண் சிசு உண்டாகுமென்றும், புருஷனது வலது பீஜத்திலிருந்துவரும் சுக்கிலக்கிருமி, ஸ்திரீயினது இடது பாகம் சுரோணிதப்பையிற் சேர்ந்தாலும், புருஷனது இடது பீஜத்திலிருந்து வரும் சுக்கிலக்கிருமி, ஸ்திரீயினது வலது பாகம் சுரோணிதப் பையிற் சேர்ந்தாலும், கரு தரிக்காதென்றும், மேல் நாட்டு டாக்டர்கள் அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள். எவ்வாறாயினும் ஸ்திரீயைக் காட்டிலும் அதிக வலிமையுள்ள புருஷன் ஸ்திரீகளை மாதவிடாயான 5-6-7-8-தினங்கள் கடந்து போகித்தால், ஆண் சிசு உண்டாகும் என்பது நிச்சயம். ஸ்திரீயைக்காட்டிலும் குறைந்த வலிவையுடைய புருஷன், மாதவிடாயான 2-3-தினங்களிற் சேர்ந்தால், பெண் சிசு உண்டாகும். இத்தகைய புருஷன் 7-8-தினங்கள்

அழிந்துப் போகிறதால், ஆண் சிசுவே உண்டாகும். ஆண்-பெண் சிசு உற்பத்திக்குக் காரணம், தாய் தந்தையர்களே யாவர். தவிர, கருப்பத்தில்

ஆண்சிசு இருந்தால் கருப்பிணிகள் வலது பாரிசமே படுப்பாள். வலது கையை ஊன்றி எழுந்திருப்பாள். வயிறு அதிக உயரமாயும் நீளமாயும் இருக்கும். சரீரம் பசுமையாயிருக்கும்; மனம் சந்தோஷமாக இருக்கும்; வலது ஸ்தனம் இடது ஸ்தனத்தைவிட, கறுத்து விம்மலுற்றிருக்கும். முக வர்ணம் மாறும்; தேகம் வெளுக்கும், நெஞ்சில் எரிச்சல் உண்டாகும்; கருப்பம் சுமையாகத் தோற்றும்.

பெண் சிசு இருந்தால், கருப்பிணிகள் இடது பாரிசமே படுப்பாள் இடது கையை ஊன்றி எழுவாள். வயிறு மட்டமாயிருக்கும்; சரீரம் கறுத்து, முகம் வாடி, மனதில் ஓர் வித விசனக்குறி தோன்றும். இடது ஸ்தனம் கறுத்து விம்மலுற்றிருக்கும். கேவலமான தின்பண்டங்களில் ஆசை வைப்பாள். பொய்ப்பசி உண்டாகும். கருப்பம் பளுவாகத் தோன்றும்.

சூதக வாய்வை

கர்ப்பமென்று ஏமாறுதல்.

ஸ்திரீகளுட் சிலர் மகோதர வியாதியினாலும் சூரக்கட்டியாலும், சூதக பந்தத்தினாலும், வயிற்றிலுள்ள பிலீகம் பெருத்துப் போவதாலும்; மாதவிடாய் நின்று, கருப்பவதியைப்போல்

காணப்படுவார்கள். மாதம் ஏற ஏற, அவர்கள் வயிறும் பெருத்துக்கொண்டே வரும். இதனை அறியாமல், அநேகர் கருப்பமென்று நினைத்து கருப்பிணிகளுக்குச் செய்ய வேண்டிய பூச்சூட்டு-வளைக்காப்பிடுதல், ஸீமந்தம் செய்தல் முதலிய சாந்திகளைச் செய்து, 10-மாதமும் சென்றபின் பிரசவமாகாம லிருப்பதைப் பார்த்து, 2-வருஷ கருப்பமென்றும், மூன்று வருஷ கருப்பமென்றும், மும்மாங்க மென்றும், கல்லு கருப்பமென்றும் சொல்லி ஏமாறுவதோடு, தக்க வயித்தியர்களுக்குக் காண்பித்து, வியாதிக்குத்தக்க சிகிச்சை செய்யாமல், கடைசியில் அந்த வியாதியினாலேயே மரணமடைகிறார்கள்.

கருப்பமானது 273-நாட்கள் அல்லது 280-நாட்கள் மேல் தங்குவதில்லை. பத்து மாதம் ஆனாலும் 300-நாளென்றும், அதிகப்பட்டால் 329-நாளைக்கு மேற்படாதென்றும் வயித்திய சாஸ்திரம் சொல்லுகிறது. இங்கிலீஷ்கார் கருப்ப கால அளவு 280-நாளென்றும், பிரெஞ்சுக்காரர் 300-நாளென்றும், பிரஷ்யா (Prussia) வில் 302 நாளென்றும், அமெரிக்கா-ஐக்கிய மாகாணத்தில் 317-நாளென்றும், தீர்மானம் செய்திருக்கிறார்கள். எவ்வாறாயினும், 320-நாளைக்கு மேற்பட்டதில்லை.

☞ மெய்க்கருப்பமா? பொய்க்கருப்பமா? என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளும் பொருட்டு, சில குறிகள் கூறுகிறோம்.

1 கருப்பவதிக்கு மூன்று மாதத்துக்குப் பிறகு வயிறு அசைவு தோன்றினால், மெய்க் கருப்பமென்று அறிய வேண்டும். பொய்க் கருப்பமாயின், மூன்று மாதத்துக்கு முன்னமே வயிறு அசைவு ஆரம்பிக்கும்.

2. கருப்பமுற்றிருக்கும் ஆரம்பத்தில் அடிவயிறு கருக்குழியைச் சார்ந்து, குழிந்து பள்ளமாகி, கரு வளர வளர, இருதயத் திரண்டு பருத்துக் கொண்டே வரும், மெய்க் கருப்ப மாகும்; ஆரம்பத்திலிருந்தே அடங்காமல் பொய்க் கருப் பம் முதலிலேயே வயிறு பெருக்க ஆரம்பிக்கும்.

3. மெய்க் கருப்பமுற்றிருக்கும் வயிற்றைக் கையினால் அமுக்கி னால், உடனே அழுங்காது. பொய்க் கருப்பத்துக்கு கை யினால் வயிற்றை அமுக்கினால், உடனே அழுங்கிப்பள்ள மாகும்; கையை எடுத்தால் முன்போல் மேடாகும்.

4. மெய்க் கருப்பம் பதினொரு மாதத்துக்கு மேல் இராது. பொய்க்கருப்பம் நான்கு ஐந்து ஆறு வருஷமட் டும், அதற்குமேலும் கூட இருக்கும். இன்னும் அதி கமாகும்; குறைந்தும் வரும்.

5. மெய்க் கருப்பமுற்றிருக்கும் இரவு சயனிக்கப் போம்போது, நல்ல கெட்டியான தேன்மெழுகு ஒரு புறம் சாம்பலில் கலந்து வெளியில் காலையில் வைத்து வெளிப்படும்; பொய்க் கருப் பமுற்றிருந்தால் வெளிப்படாது.

6. மெய்க் கருப்பமுற்றிருக்கும் பூண்டுத்திரி ஒன்றை உரித்து, அவளது மர்மஸ்தானத்தில், இரவு சயனிக்கப் போம் போது வைத்துக் காலையில் எடுத்துப் பார்த்தால், பூண்டு வாசனை யில்லாமற் போகும்; பூண்டின் வாச னையிருந்தால் பொய்க்கருப்பமென்று அறியவும்.

7. கருப்பஸ்திரீயின் சிறுநீரை ஒரு புட்டியில் பிடித்து, நான்கு நாள் சென்றபின், மெல்லிய சீலையில் வடி கட்

டிப்பார்க்க, அதில் சிறுசிறு கிருமிகள் இருந்தா[ல்] மெய்க் கருப்பம். இல்லையேல் பொய்க் கருப்பமாகு[ம்].

8. அந்த சிறுநீரை எடுத்து, அதில் பூனைக்காஞ் சொறி விதையைப் போட்டு, ஒரு இராமுழுவதும் வைத்திருந்து, ம[று]நாள் பரிசோதிக்க, அந்த இதழில் கரும்புள்ளி தோன்றினால் மெய்க் கருப்பம். கரும்புள்ளி தோன்றா[விடில்] பொய்க் கருப்பமாகும்.

☞ பொய்க் கருப்பமானது சதாக காரியங்களை செய்வதனால், மாதவிடாயாகிற உதிரம் உறைந்து தொங்கு[ம்] மாம்சம் கொழுக்கட்டையைப் போல் கட்டியாகத் திரண்டு கட்டி[யா]ன இரத்தக்கட்டி. யாதலால், இது வயிற்றில் கருப்பத்தைப் போல இருக்கும். ஆனால், காசரோகம் அவயவங்களையுடைய சிசுவைப் போலிராது; இது வயிற்றில் சூலை-முதலிய உபத்[தி]ரவங்களை உண்டாக்கும்; குன்ம ரோகத்தை விருத்தி செய்யும்; நெடுநாட் சென்று அவிழ்ந்து கூட்டாக, இரத்த மாக வந்து விழும்; அல்லது மரணத்தைச் சேதத்தையும் உண்டாக்கும். இதை இரத்த குன்மமென்றும், இரத்த வாத குன்மரோகமென்றும், குன்மக்கட்டி அல்லது சோணிதக் கட்டி என்றும் சொல்வார்கள். ஆகையால், ஆரம்பத்திலேயே இதற்குச் சிகிச்சை செய்வது உசிதம்.



கருப்பிணிகளின் சுகாதாரம்.



ஸ்திரீகளுக்குக் கருப்பம் என்கிற வியாதி நேர்ந்தால், பத்து மாதமும் கருப்பிணியை வெகு ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்த்துச் சுகாதாரமான உணவுகளைக் கொடுத்து, சுத்தமான

ஆடைகளை அணிவிக்க, அபோக்யமான காற்றில் படுத்து நிம்மதியாய் வசிக்க வைக்க ஏற்பாடு செய்தல் உதவும். நமது முன்னோர்கள் கருப்பிணிகளுக்கு 7-8-9-மாதங்களில் பூச் சூட்டு வளையிடுதல், பதிக்கும் சீமந்தம் முதலிய சாந்திகளைச் செய்யும்படி சொல்லியிருக்கிறார்கள். இதற்குக் காரணம் விசாரிக்குமளவில், இம்மாதிரி வைபவங்களினால் கருப்பிணியின் மனம் சந்தோஷிக்கும்; அன்றி, கருப்பமென்கிற வியாதியினால் பெண்கள் பிழைத்து உயிர் தப்புவது அருமையென்றும், அதற்காகவே இந்த விசேஷங்களைச் செய்து பார்க்க வேண்டுமென்றும், இவை அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள். இவை, கருப்பிணிகள் விரும்பியதை யெல்லாம் வாங்கிக் கொடுத்து புசிக்கச் செய்கிறார்கள். சில வேளைகளில் இந்த விசேஷ உணவு வகைகள் கருப்பிணிக்கும் வயிற்றிலுள்ள சிசுவுக்கும் ரோகத்தை உண்டு பண்ணுமென்பதை அறிகிறார்களில்லை.

ஆகலால், கருப்பிணிகள் பத்தியமான காரியத்தை அனுஸரித்து வரவேண்டும்; பதார்த்தங்கள். காஞ்சு காய் பிஞ்சுகள் முதலியவை, கருப்பஸ்திரீக்கு அஹிதம். அதிகமாக ஸம்போகத்துக்கிடம் கொடுக்கக்கூடாது ஸம்போகம் செய்தலும் கூடாது. மனுஷ்யஜோடிகள் இவ்விதியை அறியாமல் ஸம்போகம் செய்கிறார்கள். அதனால் அவர்களது இரத்தம் அசுத்தம் பாகிச் சரீரம் கெட்டுவிடுவதோடு, ஜனிக்கும் குழந்தையும் பிணியால் பீடிக்கப்பட்டுப் பலவீனப்படுகின்றது. அவர்கள் உட்கொள்ளும் உணவு இலகுவில் ஜீர்ணிக்கத்தக்கதாயிருத்தல் அவசியம். பாலன்னம்-பாயசம்-கோதுமை சம்பந்தமான ரொட்டிகள்-சமைத்த காய்கறிகள் - பழ வகைகள் முதலியவை சேர்க்கலாம். காபி-தேயிலை-பானங்கள் அறவே ஒழித்தல் வேண்டும். சீக்கிரத்தில் ஜீர்ணமாகக்கூடாத கிழங்கு வகைகள்-பணியாரங்கள் முதலியவை கூடா. வேளை தப்பி வேளை சாப்பிடக்கூடாது. சாப்

பாடு அவளிற் குறைந்தளவு சாப்பிட[illegible] முழுவயிறு சாப்பிடக்கூடாது. காலை 7-மணிக் கொஞ்சம் அற்பாகாரம் உட்கொள்ளலாம். பகல் 12-அல்லது 1-மணிக்கும் அதோடு இரவு 8-மணி சுமாருக்கும் சாப்பிடலாம். இடையிடையே கிடைக்கிறதெல்லாம் சாப்பிடக்கூடாது. எக்காரணம் பற்றியும் லாகிரி வஸ்துக்களை அறவே நீக்கல் வேண்டும்.

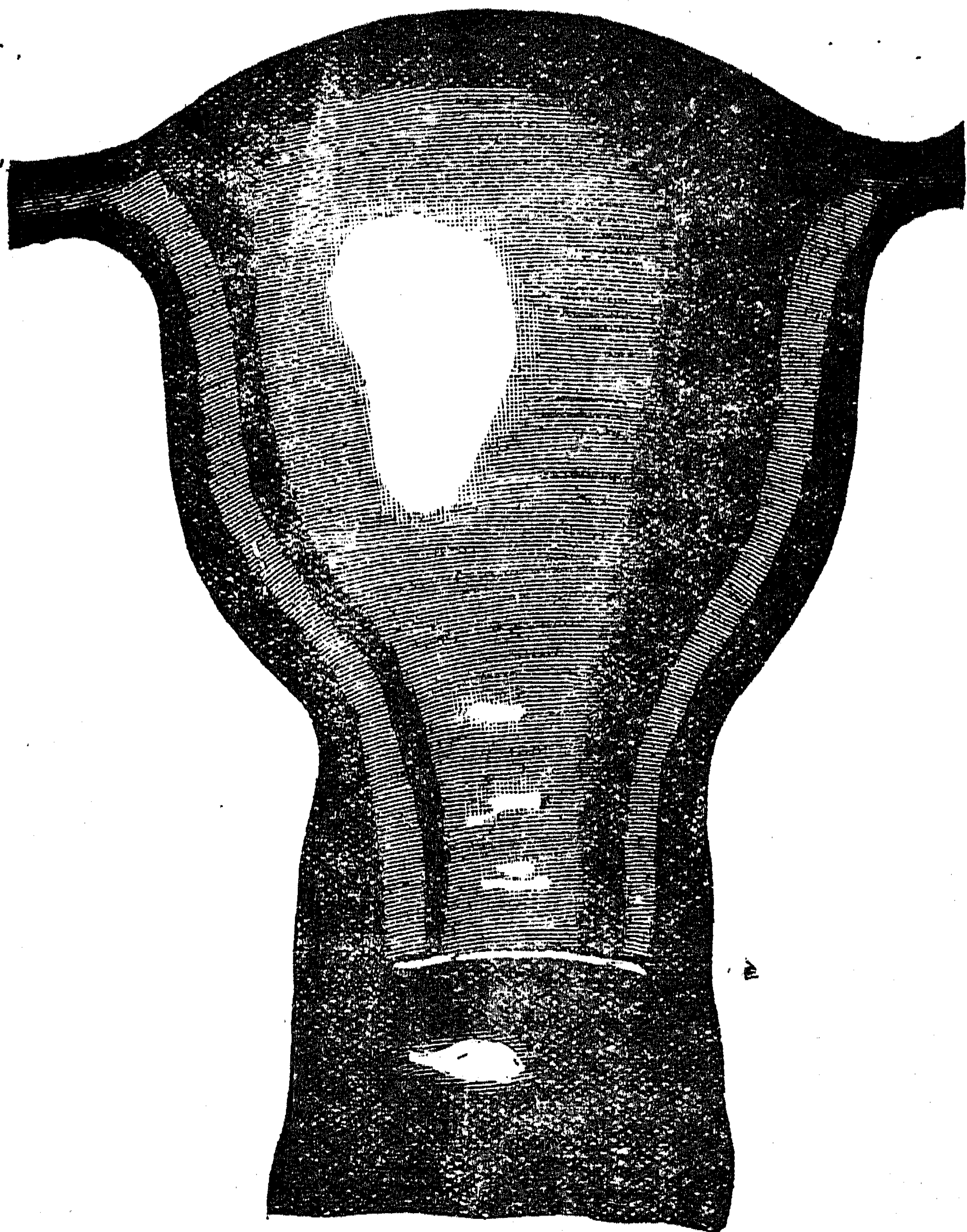
அவர்கள் அணியும்படியான உடைகள் இலேசாகவும் பரிசுத்தமான காற்று பிரவேசிக்கத்தக்கதாகவும் சுத்தமாகவும், அன்றாடம் தோய்த்து இருத்தல் வேண்டும். இடுப்பில் அணியும் வஸ்திரத்தை இறுக்கிக் கட்டினால், இரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டு, அதனால் சர்ம ரோகங்கள் உண்டாகும் என்பதை அறியவேண்டும். மேலும் குளிர் காலத்திலும் மழைக் காலத்திலும் கம்பிளி சம்பந்தமான உடை உடுத்திக்கொள்வது உத்தமம். சில தனவந்தர் வீட்டுப் பெண்கள் கருப்பத்தைக் காரணமாகவைத்துக் கொண்டு, விளையாட்டைக்கூட இன்றி, வீட்டு வேலைகளைச் செய்யாமல், உட்கார்ந்த படியும் உறங்கின படியு மிருக்கிறார்கள்; அவர்களது பிரசவம் பிரயாசையுடன் முடிகிறது. தினசரி பாடுபட்டு உழைத்துக்கொண்டே ஜீவனம் செய்யும் ஸ்திரீகளது பிரசவம் ஆனந்தமாக இருப்பதுடன், அவர்களது குழந்தையும் திடகாத்திரமாயிருக்கப் பார்க்கலாம்.

கருப்பிணிகள் படுக்கும் இடம் மேடு பள்ளமில்லாமல், சமத்துவமாயிருத்தல் வேண்டும். ஒழுங்கற்ற விதமாய்க்கண்டபடி உட்காருதல் கூடாது. எழுந்திருக்கும்போது ஜாக்கிரதையாய் எழுந்திருத்தல் வேண்டும். அவர்கள் படுக்கையைத் தினசரி வெயிலில்போட்டு உலர்த்தி வர வேண்டும். படுக்கும் போது காலை நீட்டிக்கொண்டே படுக்க வேண்டும். கண்டபடி புரளக்கூடாது. படுக்கையறையில் விளக்கெண்ணெய் தீபம் வைத்தல்

உசிதம். மண்ணெண்ணெய் (கிரோஸின்) எண்ணெய் விளக்கு அவ்வறையிலுள்ள பிராணவாயுவை கிரஹித்துக்கொண்டு, அசுத்த வாயுவை உண்டாக்குமென்பது பெரியார்களதுகொள்கை. அதோடு மண்ணெண்ணெய் விளக்கின் கெடுதியைப்பற்றி, 'லோகோபகாரி ஆசிரியர்' ஸ்ரீமான் பரலி. சு. நெல்லையப்ப பிள்ளை அவர்கள், தமது 'லோகோபகாரி' பத்திரிகையில் அடிக்கடி எழுதி வருகிறார். ஆங்கு கவனிக்க. மழை-குளிர் காலங்களில் படுக்கை அறையில் நெருப்புச்சட்டி வைத்திருப்பது நன்மையாகும். அவர்கள் ஆயாசத்துக்கிடம் வைத்துக் கொள்ளப் படாது. பள்ளமான இடத்தில் இறங்குதல், உயரமான இடத்தில் ஏறுதல், பெரும் சுமைகளைத் தூக்குதல், சரீரத்தை வளைத்துக் கூத்தாடுதல், ஓட்டமாய் நடத்தல், எட்டிப் பார்த்தல், மேலெழும்பிக் குதித்தல், விபரீத நிலைமையில் சம்போகம் செய்தல் முதலிய துஷ்ட காரியங்கள் செய்யும் பக்ஷத்தில், அகாலப்பிரசவம் - சிசு வீழ்ச்சி - சிசு குடலில் ஏறிவிடுதல் இரத்தப் பிரவாக முதலிய ஆபத்துக்கள் தாய்க்கும் சிசுவுக்கு முண்டாகு மென்பதைக் கவனித்தல்வேண்டும்.

கருப்பிணிகளுக்குப்பிரசவமாகுமளவும், மன ஆறுதலும் சந்தோஷமும் இருத்தல் அவசியம். எவ்வகைப்பட்ட விசனமும் மனவியாகூலமும் இருக்கப்படாது. சூரிய - சந்திர கிரணங்களில் கருப்பிணி படுத்துக் கொண்டாகிலும் உட்கார்ந்து கொண்டாகிலும் துரும்பு முதலானவற்றைக் கிள்ளாமல், மௌனமாக ஈஸ்வரத் யானம் செய்திருத்தல் வேண்டும். அவ்வித மில்லாவிடில், சிசுவுக்கு, பின்னங்கள் உண்டாகும் என்பது அநுபவம் மனதில் அச்சமும் பயமும் கொள்ளப்படாது. "கருப்பவதிகளுக்குத் திடீரென ஏதேனும் ஓர் பெரிய பயங்கரம்-சந்தோஷம் ஆகிய உண்டா

ணல், கருசிதைவுறும்; அல்லது கருவிலுள்ள சிசுவுக்கு அந்த குணம் சாரும்" என்று ஆயுர்வேத பண்டிதர்களும் மேனாட்டு டாக்டர்களும் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள் அவர்கள் விபரீத எண்ணங்களையும் தோற்றங்களையும் மனதில் வைக்கப்படாது. இரவில் பயத்தை உண்டுபண்ணும் வார்த்தைகளை உபயோகிக்கப்படாது. தவிர, அடர்ந்த மரம் செடி கொடிகள் உள்ள இடங்களிலும், கிராம தேவதைகள் ஆலயங் பக்கத்தும் தனியே போகப்படாது. கடவுளிடத்து அன்பும் பக்தியும் கொண்டு, அவரை இரு கரங்களையும் கூப்பித் தொழுது, "அகில லோக நாயகரே! ஹே! ஜெகன்மாதா! எல்லாம் உமது செயல்! திருவருட்கிருபையால் கிடைத்த கருப்பம் இடையில் எக்காரணம் பற்றியும் சிதைவுறாது காப்பாற்றவும், பிரசவகாலத்தில் பக்கத்துணையாய் நின்று, கருப்பையினின்றும் சிசு கஷ்டமின்றி வெளி வரவும், அச்சிசு அங்கபங்கமின்றி நற்குண நற்செய்கைகளோடிருந்து வளரவும், தேவரீர் அநுக்கிரஹிக்க வேண்டும்" என்று, சர்வகாலமும் தியானம் செய்து கொண்டிருத்தல் வேண்டும். அவர்கள் இளஞ்சூடுள்ள வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்யலாம். அடிக்கடி ஸ்நாநம் செய்யப்படாது. தினசரி இளஞ்சூடுள்ள வெந்நீரினல் மர்ம ஸ்தானத்தைச் சுத்தமாய் அலம்புவதுடன், அடிவயிற்றிலும் பக்கங்களிலும் அந்த வெந்நீரைக்கொண்டு அலம்பிவருதல் உத்தமம்.



கருப்பாசயம்

கருப்பை என்று சொல்லப்படும் கருப்பாசயம் தட்டை யாயுள்ள ஒரு கொய்யாப்பழம் போன்று தசையாலான ஓர்

பை அது வித்துவைக் கிரகித்துக் கருவை உண்டாக்கிப் பக்குவப்படுத்தித் தக்க காலத்தில் உள்ளே அமைந்துள்ள சிசுவை வெளிப்படுத்தும். மேலே கூறிய பையானது எல்லாப்பக்கங்களிலும் ஒன்றுக் கொன்று குறுக்கே ஓடுகின்ற தசை நார்களால் ஆக்கப்பட்டு, இரத்தக் குழாய்கள் நிறைந்ததாக இருக்கின்றது. இது, இரண்டு விசேஷித்த பாகங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அவ்விரண்டினுள் பெரிதான மேற் பாகத்தில் சிசு தங்கும். கீழ்ப்பாகம் கருப்பகாலத்தில் ஒருவித குழைப்புள்ள பசையாகிய ஆட்பினால் மூடப்பெற்றிருக்கும். சிசுவானது வளர வளர கருப்பாசயமும் ஏறக்குறைய ஒரு அடி அளவு வளர்ந்து கொண்டே வரும். பூரண கருப்ப காலத்தில் அது ஒரு சுரைக்காயைப் போல் இருக்கும்.

கருப்பம் தரிக்கும் விதம்.

ஸ்திரீகள் மாதவிடாயாகும் காலத்தில் சுரோணித நீர் அணுவு மாத்திர மான சினை முதிர்ந்து வெளிப்படும். சில சமயம் வலது பக்கமாகவும், சில சமயம் இடது பக்கமாகவும் வெளிப்படும். அப்போது அதன் அருகேயுள்ள கருப்ப நாடியானது விம்மி மேலெழுந்திருக்கும். அதன் நுனியை நீட்டி, அந்தச் சினையைப் பற்றி நிற்கும். பின், அது தினே தினே விருத்தி அடைந்து, மெல்ல மெல்ல நகர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கும்போது, புருஷனது வீரியத்திலுள்ள ஜீவ தாதுக்கள் எதிர்ப்பட்டு, இணக்கம் கூடுமாயின், கருப்பம் சித்திக்கும். இன்றேல் கருப்பாசயத்தைச் சேர்ந்து,

அங்குள்ள இரத்தத் துளிகளோடு சேர்ந்து, மர்மஸ்தானத்தின் வழியாய் வெளிவந்துவிடும். சிலருக்கு மாதவிடாய் நின்று போன 4-5-தினங்களுக்குள் சென்றுவிடும். சிலருக்கு 7-8-தினங்கள் வரை தங்கி நிற்கும்.

ஸ்திரீ புருஷர்கள் சம்போக காலத்தில் புருஷனது வீரியம் மர்மஸ்தான மூலமாக விடப்பட்டு, கருப்பகோசத்தின் வாயிலை விழுக்கப்பட்டு, நாலா பக்கங்களிலும் வியாபிக்கின்றன. அவற்றுள் சில தாதுக்கள் ஸ்திரீயின் மர்மஸ்தானத்தினின்று வந்து கொண்டிருக்கும் சினையை எதிர்கொண்டு, அதனுள் நுழையும். அது கருப்பகோசத்திலாவது கருப்ப நாடியிலாவது அதன் துளியிலாவது, அச்சமயத்தில் சினை எவ்விடத்திருக்குமோ, அவ்விடத்தில் உண்டாகும். அநேகமாய் கருப்ப நாடியில் தான் உண்டாகும்; ஜீவதாதுக்களோடு கலந்த பின்னர், அந்தச் சினையானது திரிகள் பெற்று, நாடியின் வழியே, கருப்பகோசத்தினுள் மெல்லெனச் சென்று, அதன் உள்ளே இருக்கும் தோலில் ஏற்பட்டிருக்கும் சிறு சிறு மடிப்புகளில் ஒட்டி நிற்கும். இவ்வாறு நிற்பதே கரு உற்பத்தியாகும் விதம். இது விஷயம் சாதாரணமாக சில ஸ்திரீகளுக்குத் தெரியாது. ஆனால், சில ஸ்திரீகளுக்கு மாத்திரம், அச் சமயம் தங்களுக்குண்டாகும் ஓர் விதமயக்கத்தினால், கரு தரித்தது என்று தெரிந்து கொள்வார்கள். ஸ்திரீ பீஜத்தினின்றும் வெளிப்படும் சினை அணு அளவினது. அதனுள் பிரவேசிக்கும் புருஷனது ஜீவ தாதுக்கள் ஒரு துளி வீரியத்தில் ஆயிரம் பதினாயிரம் இருக்கும். அதில் குறைவான தொகை பிரவேசித்தால், பெண் சிசு என்றும், அதிகமான தொகை பிரவேசித்தால், ஆண் சிசு என்றும் சொல்லலாம். சினையும் ஜீவதாதுக்களும் கருப்பகோசம் சரியான நிலை

மையிலிருக்கும்போது, 10-நாள் கூடப் பிழைத்திருக்கலாம். நேரே போகும் பக்ஷத்தில் 2 - 3 - நாழிகைக் குள்ளும் பிரவேசிக்கலாம். 7 - 8 - தினங்கள் சென்றும் கலக்கலாம்; கலக்காமலுமிருக்கலாம். இது ஸ்திரீ புருஷர்கள் சரீர சம்பந்தத்தைப் பொறுத்தது. ஸ்திரீகளது மர்ம ஸ்தானத்திலாவது கருப்பகோசத்தின் உட்டோலிலாவது கெட்ட திரவகங்கள் ஊறி ஒழுகிக்கொண்டிருந்தால், வீரியத்திலுள்ள ஜீவ தாதுக்கள் அழிந்து விடும். கருப்ப கோசத்தின் உட்டோல் வீங்கியாவது புண்பட்டாவது இருந்தால், சினை வெளிப்பட்டு விடும். மாதவிடாயானது ஸ்திரீகளுக்குக் காலக்கிரமந் தவறினாலும், சில காலம் நின்று போயிருந்தாலும், கருப்பம் தரிக்காது.

புருஷனது மூத்திர நாடியின் உள்தோல் மேகநீர் சம்பந்தால் புண்பட்டிருந்தாலும், வியாதியினால் மெலிந்து, லிங்கம் சுருங்கி, மூத்திர ஒழிவிற்கு மாத்திரம் இடமுண்டாகிச் சம்போக காலத்தில் லிங்கம் இளப்பமுற்று, வீரிய விறைப்புக்கு வழியில்லா திருந்தாலும், அஸ்தப்பிரயோகம் - ஆசன மைதுனம்-சிற்றின்ப நூல்களைப்படித்து பரஸ்திரீ கவனத்தில் மனம் சென்று அடிக்கடி சொற்பனத்தில் விந்து ஸ்கலிதமாகிய அப்பியாசங்களினாலும், விபரீத சம்போகத்தினாலும் சரீர ஆரோக்கியம் கெட்டு,வீரிய உற்பத்தியில்லா திருந்தாலும், விஷ நீர்கள் ஊறிக்கொண்டிருந்தாலும் கரு உற்பத்தி ஆகாது. சம்போகத்தில் சதா பிரியங்கொண்ட ஸ்திரீ புருஷர்களுக்குக் கரு உற்பத்தியாவது அரிதென்னலாம். என்னெனில், அவர்கள் வீரியம் பலம் குறைந்து, அதனுள்ளிருக்கும் ஜீவ தாதுக்கள் சக்தி யற்றிருக்கும்.

கருப்பம் தரித்திருக்கிறதா? இல்லையா? என்பதை அறிந்து கொள்வதற்குச் சில குறிகளைச் சொல்லுகிறோம்:—

1. குற்றம் குறையில்லாமல் மாதந்தோறும் வீட்டு விலக்கம் சரியாக நடந்து கொண்டு வரும் ஸ்திரீகளுக்கு மாத விடாய் நிற்கும். சிலருக்குக் கருப்பம் தரித்த பிறகும் கூட, இரண்டொரு மாதம் சூதகம் அதாவது வீட்டு விலக்கம் ஆவதுண்டு. அதை சுத்தி பிண்டமென்று சொல்வார்கள்.

2. கருப்போற்பத்தியான நான்காவது மாதத்துக்கு மேல் வயிற்றில் ஓர் அசைவு உண்டாகும். அது அந்த சிசுவானது சுற்ற ஆரம்பிக்கிறதென்பார்கள். அது சுக்கிலமானது சுரோணிதத்தோடு கலந்து, கருதரிக்கும்போதே, ஜீவன் உண்டாகும் என்பது சாஸ்திர சம்மதம்.

3. ஸ்திரீகளது மர்ம ஸ்தானத்தின் உள்தோல் சாதாரண மாகச்சிகப்பாகவே இருக்கும். கருப்பம் தரித்தால், நீல நிறமாகக் காட்டும்.

4. கருப்போற்பத்தியான 10-15-நாட்களில் பெண்கள் வாந்தி எடுத்துக்கொண்டு வருவார்கள். எதைச் சாப்பிட்டாலும் ஓக்காளம் வரும். இதை மசக்கை என்று சொல்லுவதுண்டு. 3 - 4 - மாதம் வரையும், இந்த ஓக்காளம் - வாய் - குமட்டல் - வாந்தி, இருக்கும். சிலர் எழுந்து உலாவ முடியாமற் படுத்த படுக்கை

யாகவும் இருப்பார்கள். தவிர, வாயில் உமிழ் நீர்ச் சுரப்பு உண்டாகும். இது சில நாட்கள் தானிருக்கும். சிலருக்குப் பிரசவிக்கும்வரையும் இருக்கும்.

5. கருப்பம் தரித்த பெண்களின் ஸ்தனங்களிரண்டும் பருத்துத் தோன்றும். ஸ்தனக் காம்புகள் இரண்டும் முழு நீலமாகக் கறுத்துக் காட்டும். 7-8-மாதத்துக்குப்பின், ஸ்தனங்களை அழுத்தினால் வலிக்கும். சிலருக்கு சுத்த ஜலமாக வரும். சில வேளை வெண்மையாகவும் வரும்.

6. கருப்பந் தரித்த ஐந்து மாதத்துக்குமேல், அடி வயிற்றில் செவியை வைத்துக் கவனித்துப் பார்த்தால், பிண்டத்து நாற் குலையானது துடித்துக் கொண்டிருப்பது தெரியும். ஆண் சிசுவாயின், நிமிஷம் ஒன்றுக்கு 130-135-துடிப்புக்க ளிருக்கு மென்றும், பெண் சிசுவாயின், 140-145-துடிப்புக்களிருக்கு மென்றும், ஆயுர்வேத பண்டிதர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

7. கருப்பந்தரித்த 5-ம் மாதக்கடைசியில், கருப்பாசயத்தில் சிசு நீந்திக் கொண்டிருக்கும். 6-ம் மாதம் கருப்பாசயம் பெரியதாய்த் தொப்புளைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்கும். கருக்கொடியில் இரத்தம் பாயும். 7-ம் மாதமுதல் வயிறு கிரமமாய்ப் பெருத்துக் கெட்டிப்படும். தொப்புளின் மேலுள்ள குழிவு நீங்கி, அடிவயிற்றுடன் சமமாகும். 10-ம் மாதம் சிசு வெளியாகும். சிலர் 9-ம் மாதத்திலும் பிரசவிப்பார்கள்.

☞ கருப்பாசயத்தில் கரு அமைந்து அது வளரும் க்ரமம், போஷிக்கப்படும் கிரமம்முதலியவை,கருப்பத்தைத்தாங்கி

நிற்கும் தாய்க்கு ஒன்றும் தெரியாது. சர்வஜீவ தயாபர ராகிய பிரும்ம கர்த்தரின் மஹத்துவத்தினாலேயே சர்வமும் நடக்கிறது.

ஆரோக்கியமுள்ள ஸ்திரீ புருஷர்கள் காலம்-பருவம்-நிலை மை முதலியவற்றை அனுசரித்து, சம்போகம் செய்வதாலுண்டா கும் கருப்பத்திலுள்ள பிண்டம், இரண்டு திரைகளால் மூடப் பெற்றிருக்கிறது. இவற்றுள், பிண்டமானது கருப்பாசய ஜலத்திலே தாமரை இலைபோல மிதந்து கொண்டிருந்து, நாளு க்கு நாள் விருத்தி அடைந்து வருகிறது.

பிண்டோற்பத்தியான ஒரு மாதத்தில் பிண்டம் ஒரு சிறு எறும்புப் பிரமாணமாய், திரைகள் மூடப்பட்டுக் கெச்சைக் காய்ப்பிரமாணமுள்ள ஒரு மாம்ச கண்டத்திலிருக்கும்; 5-வது வாரத்தில், அரை அங்குலப் பிரமாணமிருக்கும்; 6-வது வாரத்தில், அவரைவிதைப் பிரமாணமிருக்கும்; 7-8-வது வாரங் களில் இரண்டு அங்குலப் பிரமாணம் ஒரு தோலாநிறையுள்ள தாகும்.

மூன்றாவது மாதத்தில் கால்-கை-மூக்கு-முதுகு-முள்ளந் தண்டு-காது-கண்கள் இவ் அவயவங்கள் உற்பத்தியாவதோடு, கல்லீரல்-நுரையீரல்-மண்ணீரல்-இரைப்பை முதலியவை உற் பத்தியாகும். ஹிருதய அறைகள் பிரிக்கப்பட்டிருக்கும். கண் இரப்பைகள்-ஆசனம் முதலிய துவாரங்கள் மூடப்பெற்றிருக் கும். இம்மாதத்தில் பிண்டத்தின் அளவு மூன்று அங்குல நீளமும், இரண்டு பலம் நிறையுமுள்ளது.

நான்காவது மாதத்தில் பிண்டத்தின் அசைவு தாய்க்குத் தோற்றும். கருப்பாசயத்தில் காது வைத்துக் கேட்டால், பிண்

டம் அசைதலை அறியலாம். ஆண் சிசு வென்றும் பெண் சிசு என்றும் தெரிந்து கொள்ளலாம். நகங்கள் உண்டாயிருக்கும். வாய்-ஆசன முதலிய திறந்திருக்கும். பித்தப்பை உண்டாகும். மேற்குடலில் மலமிருக்கும். இம் மாதத்தில் பிண்டத்தின் அளவு 4-5-அங்குல நிகளமும், $2\frac{1}{2}$ பலம் நிறையுள்ளதாயுமிருக்கும்.

ஐந்தாவது மாதத்தில் சிசுவுக்கு மயிர்கள் நன்ருக உற்பத்தியாகும். தோல் உரப்பாயிருக்கும். நகம் வளரும். சிரசு ஒழுங்காய் ஏற்படும். சிரசில் வெண்மையான மூளை உற்பத்தியாகும். கருப்பகோசம் வளர்ந்து, அடிவயிற்றைத் தொட்டுக் கொண்டிருப்பது, தாய்க்குத் தெரியும். ஒரோர் சமயம் சிறு வலி உண்டாவது தாய்க்குத் தெரியும். சரீரத்தைவிட சிரசு பெரிதாயிருக்கும். உறுப்புக்களெல்லாம் பூரண பக்குவமடைந்திருக்கும் இம்மாதத்தில் பிண்டத்தினளவு 9-10-அங்குல நிகளமும், 10 - 11 - பலம் நிறையுள்ளதாயுமிருக்கும்.

ஆருவது மாதத்தில் கல்லீரல் பெரிதாயும் சிவப்பாயுமிருக்கும். பித்தப்பையில் கொஞ்சம் ஜலமிருந்தாலும், கசப்பிராது. பீஜங்கள் குண்டிக்காய்க்குச் சமீபமாயிருக்கும். பெருங்குடலில் மல மிருக்கும். சருமம் தெளிவாய்த் தோற்றும். கண் இமைப்பைகள் மூடப்பெற்றிருக்கும். மேல் தோலில் வெண்மையான பாசி படர்ந்தது போலத் தோற்றும். மண்டை எலும்புகள் கெட்டிப்படும். உச்சியில் மாத்திரம் கெட்டிப்பட்டிராது. இம்மாதத்தில் பிண்டம் 11-12-அங்குல நிகளமும், 15-பலம் நிறையுள்ளதாயுமிருக்கும்.

ஏழாவது மாதத்தில் மூளையின் உட்புறத்து மாம்சம் கெட்டிப்படும். கண்ணிமைகள் திறந்திருக்கும். பிண்டம் தலை கீழாய்த் திரும்பிச்; சிரம் கருப்ப கோசத்தைச்சமீபிக்கும். இம் மாதத்தில் பிண்டம் 13-14-அங்குல நிகளமும், 3-பவுண்டு நிறையுள்ளதாயு மிருக்கும்.

எட்டாவது மாதத்தில் கருப்பத்திலுள்ள சிசுவுக்குக் கண்கள் நன்றாகத் தெரியும். விரல்களில் நகங்கள் ஏற்பட்டிருக்கும். மூளையில் ஒருவித ரேகைகள் தோற்றும்; பீஜங்கள் கீழிறங்கிக் காட்டும். தோலின்மேல் கொழுப்பு போன்ற வெண்மை படிந்திருக்கும். இம்மாதத்தில் பிண்டத்தின் அளவு 16-அங்குல நிகளமும், 50-பலம் நிறையுள்ளதாயு மிருக்கும்.

ஒன்பதாவது மாதத்தில் மூளை வெண்மையாயும் சாம்பல் வர்ணமாயும் தோற்றும். விரல்களுக்குமேல் நகங்கள் வன்மையாகவும் நீண்டதாகவு மிருக்கும். சரீரத்தின் தோல் சிவப்பாயும் ரோமங்கள் அடர்ந்து மிருக்கும். பீஜம் அடிக்கு இறங்கியும், மலம் ஆசனத்திலும், நாபிக் கொடியானது தலைக்கும் பாதத்துக்கும் மத்தியில் காணப்படும். நீர் நிறைந்த தடாகத்தில் தாமரையிலை தத்தளிப்பதுபோல், பிண்டம் கருப்பாசய ஜலத்தில் மிதந்திருக்கும். இம்மாதத்தில் பிண்டத்தின் அளவு 20 - அங்குல நிகளமும், எட்டுப் பவுன் நிறையுள்ளதாயு மிருக்கும்.

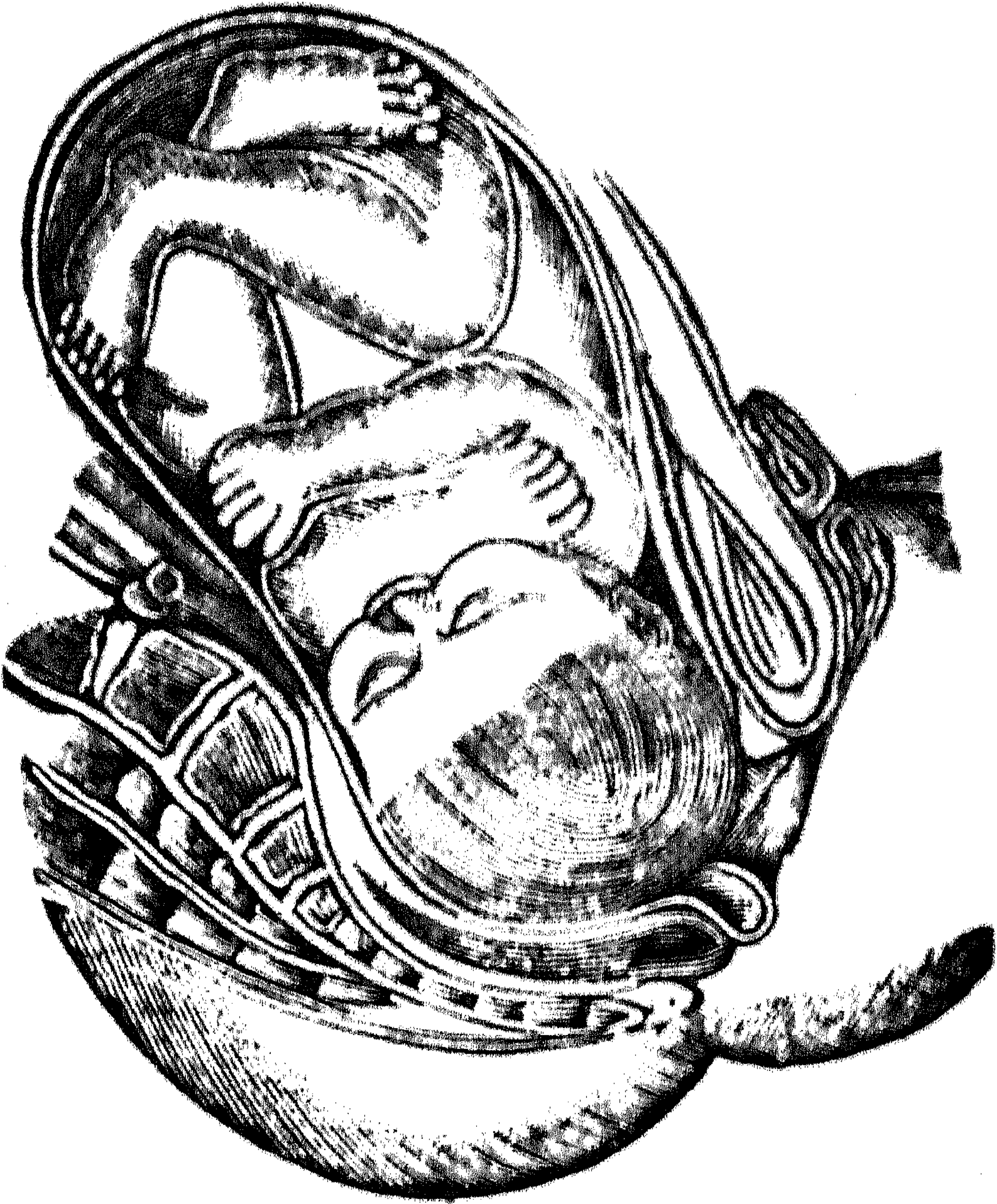
பத்தாவது மாதம் சிசு கருப்பாசயத்தினின்றும் வெளியாகும். பிரசவித்த 10-15-தினங்கள் வரையும் அழுக்கு

சிறிது சிறிதாய் வெளிப்பட்டு, கருப்பாசயம் சிறிதாகும். அழுக்கு தங்கிவிட்டால், கருப்பாசயம் பெரிதாகி, அதனின்றும் வெண்மையான ஜலம் எப்பொழுதும் வந்துகொண்டேயிருக்கும். அழுக்கு கொஞ்சமேனும் கருப்பையில் நிற்காமல், வெளி வரத்தக்க அவுஷதங்கள் உட்கொள்ளுதல் அவசியம். இது முதிர்ந்தால், சோம்பல் - மகோதரம் - கருப்பைக்கட்டி முதலிய அசாத்திய ரோகங்கள் உண்டாகிச் சரீரத்துக்கே ஆபத்துண்டாகும்.

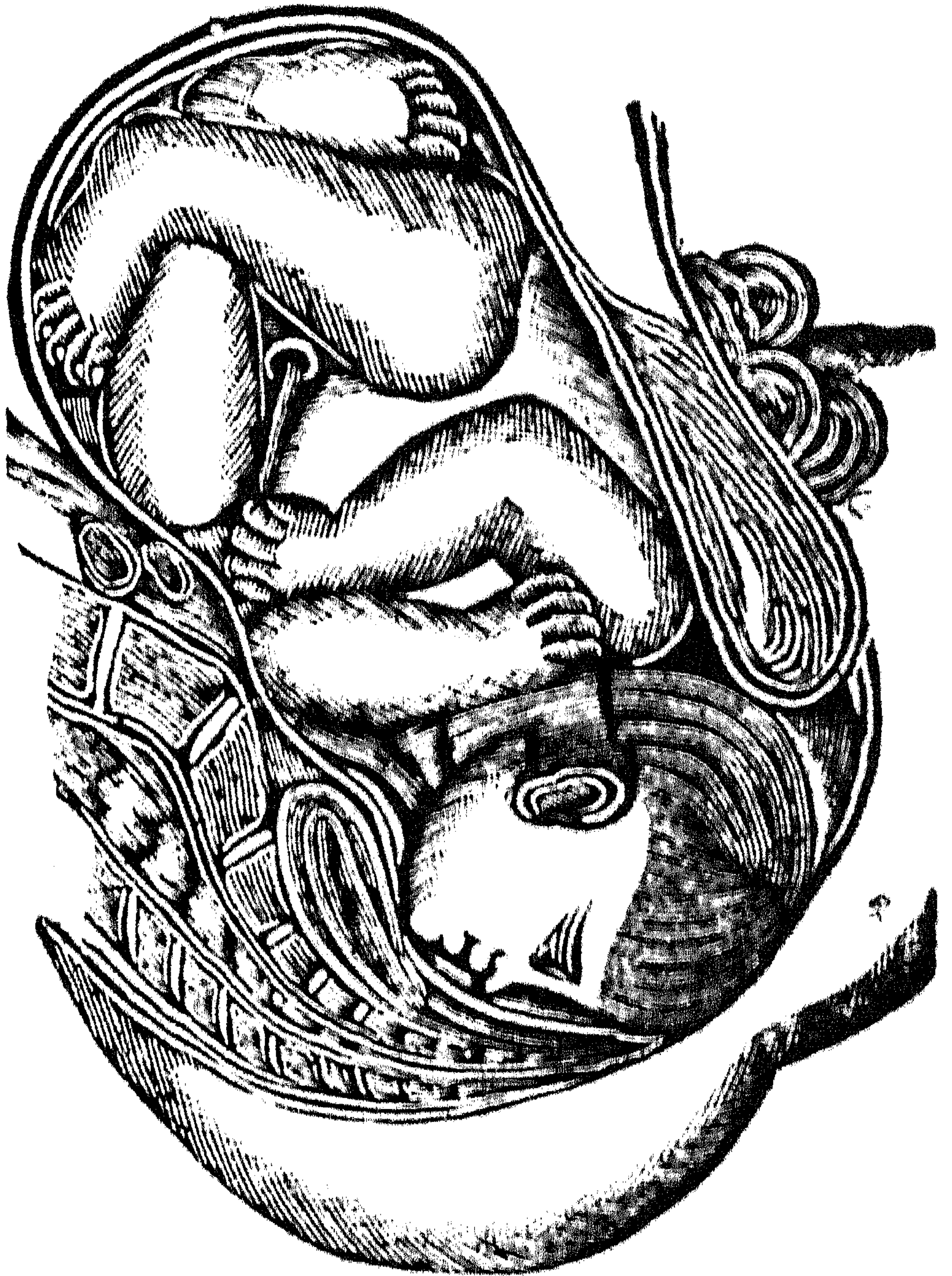
பிரசவ அறை சுத்தமான காற்று நிறைந்ததாய், விசாலமும் ஒதுக்கில்லாததாயிருத்தல் வேண்டும். அவ்வறையில் பெண்கள் கூட்டம் கூடிப் பேசிக்கொண்டிருக்கப்படாது. கருப்பிணிகள் மெல்லிய வஸ்திர மணிந்து கொண்டிருத்தல் தான் நல்லது. பிரசவ வேதனை என்பது கருப்பையிலிருக்கும் சிசுவை உதைத்து வெளித்தள்ளுவது; வேதனை அற்பமாயிருந்தால், சிசு சீக்கிரம் வெளிவராது. கஷ்டமான வேலைகள் செய்வோருக்கும், தேகப்பயிற்சி செய்வோருக்கும் சீக்கிரத்தில் பிரசவமாய் விடும். பிரசவத்தில் கருப்பை சுருங்கிச் சிசுவை வெளிப்படுத்தும். கருப்பை சுருங்கும்போது, வேதனை அதிகமாகும்; பிரசவத்தில் கிரமப் பிரசவம் கஷ்டப் பிரசவம் - கிரமாதீதப் பிரசவம் - விபரீதப் பிரசவம் எனப்பாகுபாடுண்டு.

கிரமப் பிரசவம்:—பத்து மாதம் சென்று சிசு உதயமாகி, 24-மணிநேரத்துக்குள் தாய்க்கும் பிள்ளைக்கும் யாதொரு வருத்தமின்றி, சிசு உயிரோடு பிறப்பது.

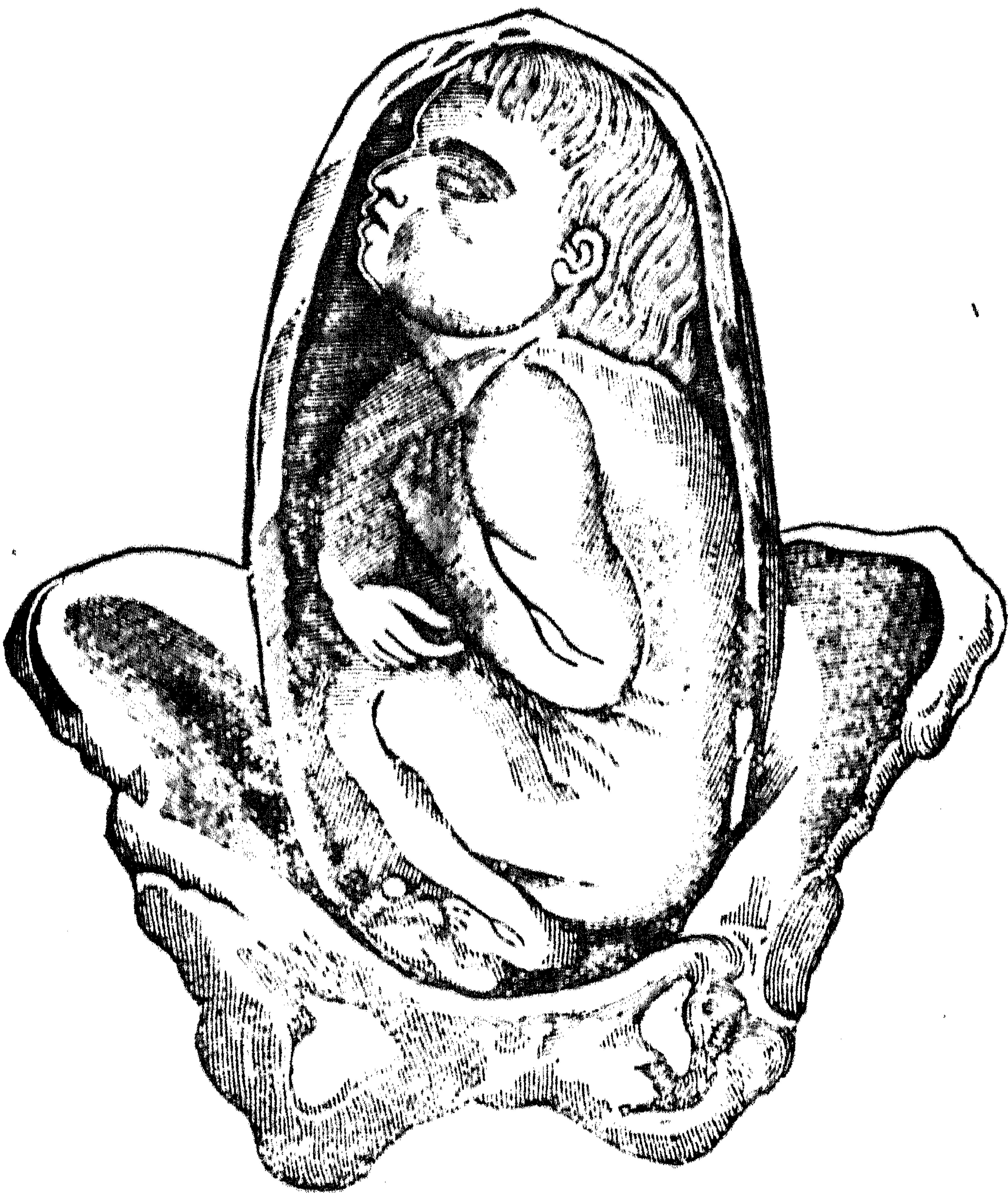
கிரமாதீதப் பிரசவம்:—சிரசு உதயமாவது இயற்கை. அதைவிட்டு, ஆசன உதயம்-கைகால் உதயம்-[illegible] உதயம்-முதலிய ஆவதாம்.



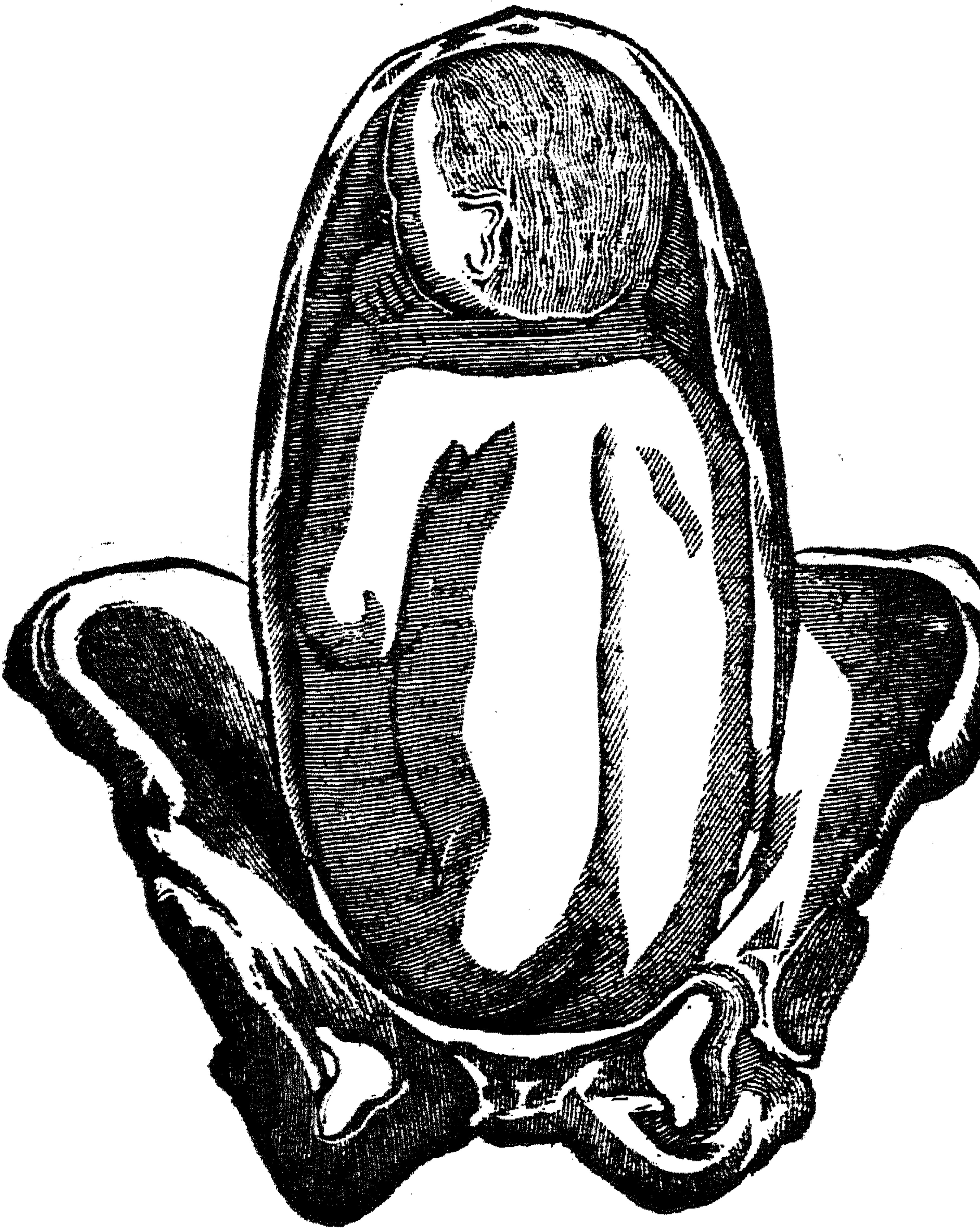
இரமப்பிரசவம்



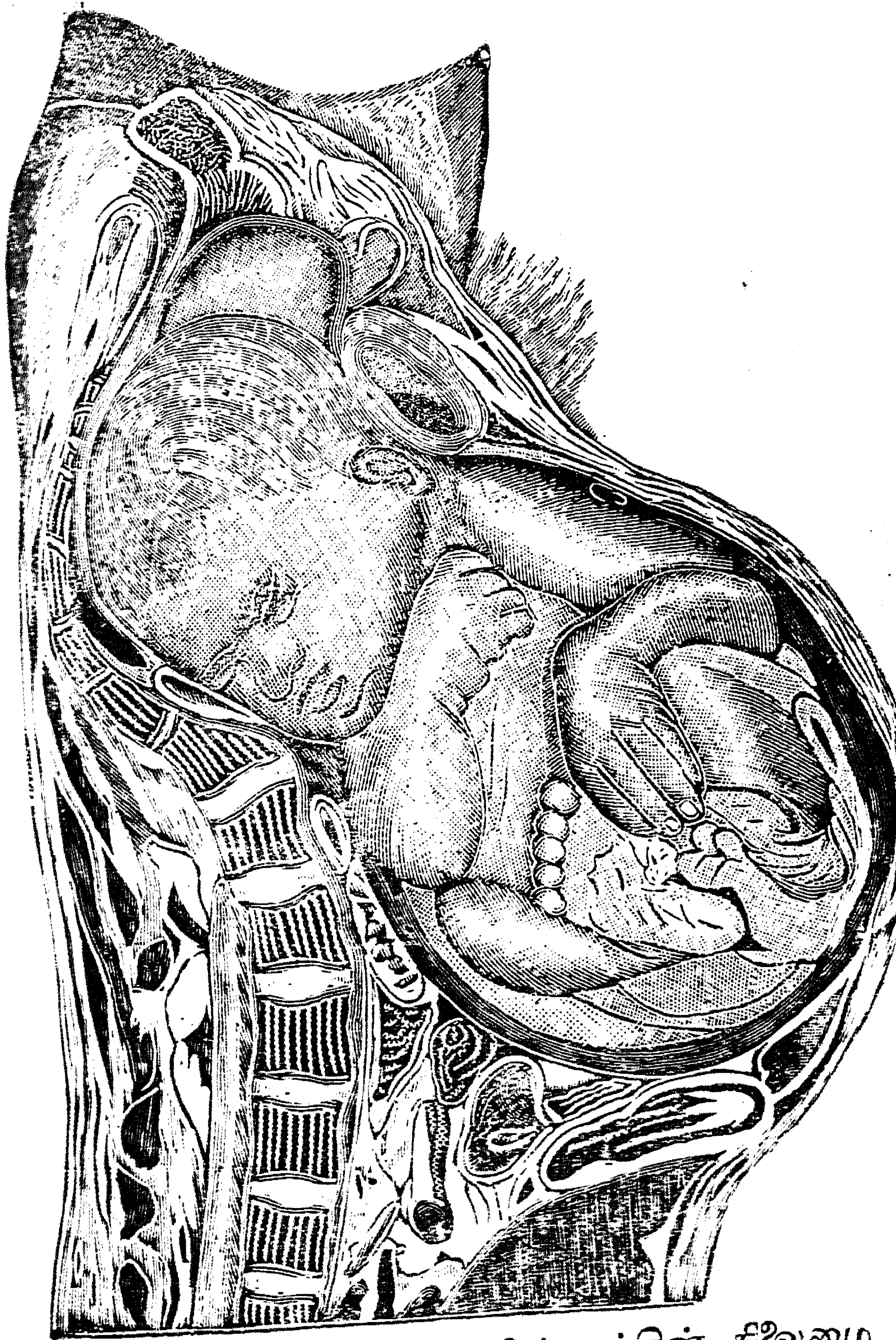
கிரமாதீதப் பிரசவம்: முகப்பிரசவம்



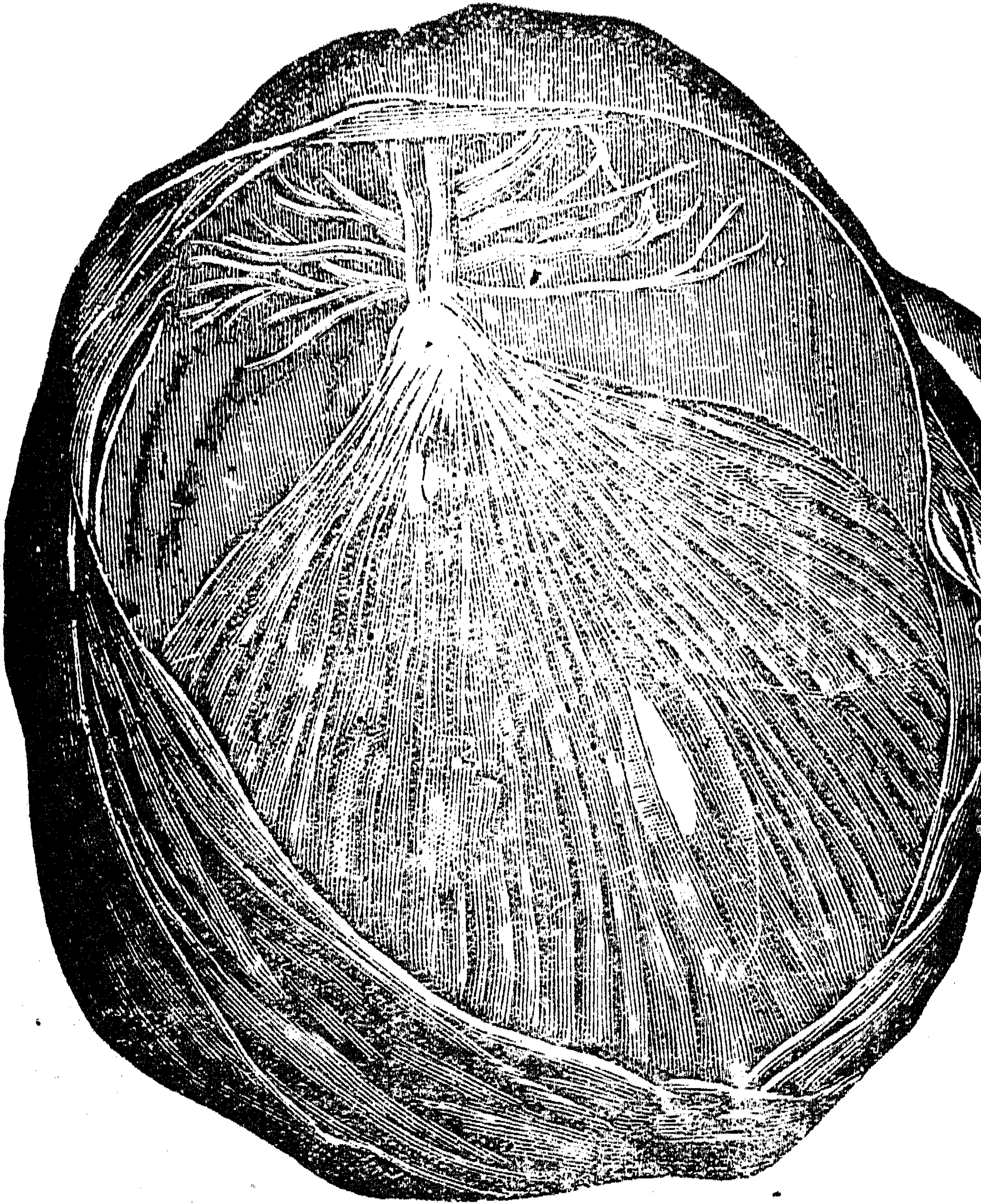
இரமா நிதம்பப் பிரசவம்: பாதப்பிரசவம்



கிரமாதீதப் பிரசவம்: ஆசன உதயம்



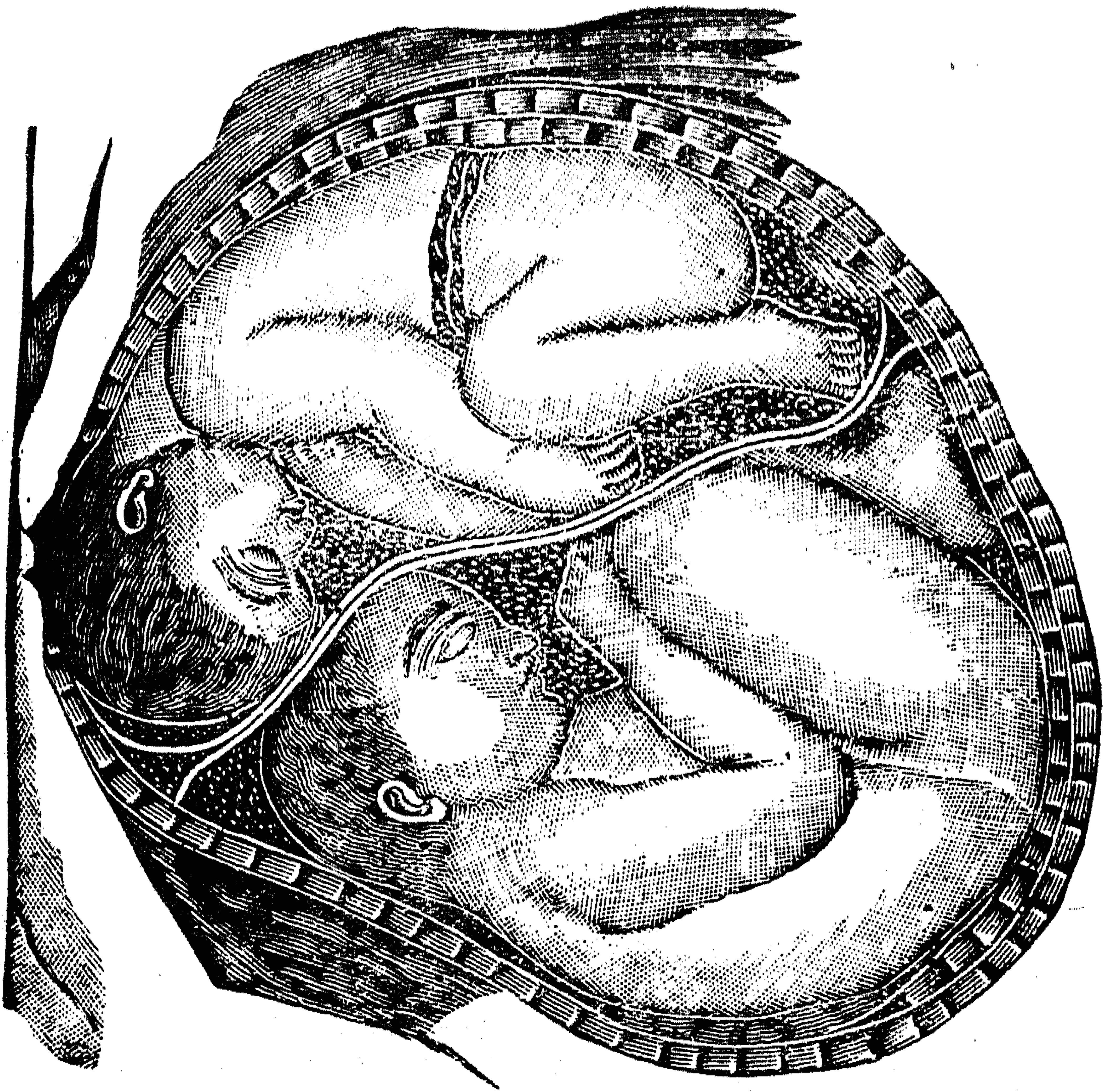
கருப்பையிலிருக்கிற பிண்டத்தின் நிலைமை
(121-வது பக்கம் கவனிக்க)



9-வது யாத பிண்டத்தின் நிலைமை.

(123-வது பக்கம் கவனிக்க)

கஷ்டப் பிரசவம்:—பிரசவ வேதனைகண்டு, 24-மணி நேரத்துக்கு மேற்பட்டு, சிசு உள்ளே சிக்கிக்கொண்டு வைத்தியர்களைக்கொண்டு சிகிச்சை செய்து, சிசுவை வெளிப்படுத்துவது. சில சமயம் சிசு ஜீவித்திருக்கும்; சில சமயம் மரித்துவிடும்; இதனால் கருப்பிணிக்கு ரொம்ப கஷ்டம் உண்டாகும்.



இரட்டைப்பிள்ளைப் பிரசவம்.

விபரீதப் பிரசவம்;- (148-வது பக்கம் கவனிக்க.)

விபரீதப் பிரசவம்:—கருப்பிணிகளுக்கு வேதனை எடுக்கும்; நின்று விடும்; பெரும்பாடுபோல் இரத்தம் பாயும்; பிரசவ காலத்தில் கருப்பிணியின் மர்ம ஸ்தானமும் அதை ஒட்டியுள்ள ஜவ்வும் கிழியும்; இரட்டைப்பிள்ளைகள் பிரசவிக்கும்; ஒவ்வொரு சிசுவுக்கும் வெவ்வேறு நஞ்சும்-பனிக்குடமும்-நாபிக் கொடியு மிருக்கும். முதல் சிசு வந்த ஒருமணி நேரத்துக்குப் பின், 2-வது சிசு வெளியாகும். ஒரு சிசுவுக்குச் சிரசும், மற்றொன்றுக்கு ஆசனமும் உதயமாகும்.

☞ சில சமயங்களில் தலை கால்கள் ஏற்படாமல், பிண்டம் உதயமாகும். இதனை குண்டுக்கல் - பெற்றாள்; குழவிக்கல்-பெற்றாள், சிங்க உருவம் பிறந்தது என்பார்கள். இவ்வித பிரசவ பிண்டங்களைத் தாய் பார்க்காமல் கொண்டுபோய்ப் புதைத்து விடவேண்டும்.

பிரசவம் பார்க்கும் மருத்துவச்சிகள் கவனிக்க வேண்டியவை.

பிரசவநோய் ஆரம்பித்த வுடனே, முதலில் கருப்பாசயத்தின் முகத்துவாரம், சிசுவின் சிரசு தாராளமாக வெளிப்பட்டுப் பகிரந்தரத்துக்குள் வரும்படி அகன்று விசாலப்படும். இந்த சமயத்தில் தான், கருப்பையில் சிசு மிதந்துகொண்டிருக்கும் ஜலப்பை அதாவது பனி நீர்க்குடம் உடைந்து வெளிப்படும்; இங்கிலீஷில் இதை ஆம்னியை என்று சொல்லுவார்கள். இது சிசுவின் போஷணைக்கு ஆதாரவாயும், சிசுவுக்கு அடிகாய முதலிய ஆபத்துக்களினின்று தடுக்கச் சிருஷ்டிகருத்தாவால் ஏற்படுத்தியுள்ளது. இதற்குப் பின், பிண்டம் அதாவது

சிசு உதயமாகும். அப்போது மலமும் வெளியாகும். மருத்துவம் பார்க்கிறவர்கள் இந்த சமயத்தில் சிசுவைக் கையிலேந்திக் கொள்ளச் சித்தமாயிருத்தல் வேண்டும். பின்னர் நஞ்சு வெளியாகும். இதை மாயை என்பார்கள். இது மிருதுவான பஞ்சுபோல் இரத்த நரம்புகளால் ஏற்பட்டுக் கருப்பாசயத்திற்கு உட்புறத்தில் இடதுபக்கமாய் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும், தாய் சாப்பிடும் அன்னபானாதிகளின் சாரம், சிசுவினிடம் சென்று, அதைப் போஷிப்பதற்கு இந்த நஞ்சுதான் பிரதானம்.

சிசு உதயமானதும் குழந்தையின் கழுத்தில் கொடி சுற்றிக்கொண்டிருப்பதும் இல்லாததும் பார்த்தல் வேண்டும். அவ்விதமிருந்தால், அதை விலக்கிப் போட்டு விடுதல் வேண்டும். இந்தக் கொடியானது சிசுவிற்கும் நஞ்சுக்கும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கும் நஞ்சின் மத்தியில் ஒட்டிக்கொண்டிருப்பது வழக்கம். இதன் நீளம் 18 - அங்குலமிருத்தல் உத்தமம். 12- அங்குலத்துக்குக் குறைந்தும், 54 - அங்குலத்துக்கு மேற்பட்டும் இராது. இந்தக் கொடியோடு சிசு உதயமானால், அம்மானுக்குத் தோஷமென்று சொல்வார்கள். சிசு பிறந்தவுடனே குளிர்ந்த காற்று அதன் சரீரத்தில் அடிப்பதால், சிசு அழ ஆரம்பிக்கும். அழுது சுவாசம் பூர்ணமாய் ஏற்பட்ட பிறகு, நாபிக் கொடியைத் துண்டித்து, தாயையும் குழந்தையையும் வேறு படுத்தல் வேண்டும்.

பிரசவித்த ஸ்திரீக்கு உடனே கஸ்தூரி ஒரு குண்டுமணி இடையை கம்மார் வெற்றிலையில் மடித்து, உள்ளுக்குக் கொடுத்து, அரைப்படி காய்ந்தாறிய ஜலத்தைக் குடிக்கச் செய்து, வயிற்றை இறுக்கக்கட்டிப் படுக்கவைத்து விடல்

வேண்டும். 24-மணிநேரம் அந்த ஸ்திரீ அசைந்தாவது எழுந்து உட்காரவாவது நடமாடவாவது கூடாது. குளிர்ந்த மழைக்காலமானால், கம்பிளி போர்வையினால் மூடிவைக்கலாம்.

பிறந்த சிசுவின் வாயில் மருத்துவச்சிதன் விரலைவிட்டுக் கோழையை எடுத்து, சுத்த வெந்நீர் விட்டு சிசுவின் மேலிருக்கும் அசுத்தத்தை நீக்கி. அறுத்த தொப்புள் கொடியிடம் இரத்தம் கசியாமலிருக்கத் துணியைச் சுற்றி, தாயின் பக்கத்தில் படுக்க வைத்தல் வேண்டும். பிரசவக் கஷ்டம் அனுபவித்த தாயானவள், தன் குழந்தையைப் பார்த்துத் தான் பட்ட கஷ்டங்களை எல்லாம் மறந்து சந்தோஷமடைவாள்.

பிரசவித்த ஸ்திரீக்கு 3-4-வாரம் வரையும் அழுக்கு வந்துகொண்டே யிருக்கும். அழுக்கு சுத்தமாக வருகிறதற்கு இந்துக்கள் ரீதியாய் பெருங்காயம் பொரித்துப் பன வெல்லத்திலும், கருஞ்சீரகம் பனவெல்லத்திலும் காயமருந்துகள் செய்தும் கொடுப்பதுண்டு. அழுக்கு சுத்தமாக வராவிட்டால், ஸ்திரீகளுக்குப் பலவித ரோகங்கள் உண்டாகுமென்பதை அறிதல் வேண்டும். மருத்துவச்சி 10 - நாள் தினந்தோறும் காலை மாலை இரண்டுவேளையும் வந்து, தாய்குழந்தையின் தேக ஸ்திதியைக் கவனித்து, அப்போதப்போது தக்க சிகிச்சைகள் செய்து வர வேண்டியது அவர் முக்கிய கடமை.

கஷ்டப்பிரசவத்தின் குறிகள்:—கருப்பையானது துர்ப்பலப்பட்டிருந்தாலும், கருப்பையின் வாய் விரியக்கூடாமலிருந்தாலும், பனிநீர் அளவுக்கதிகமா யிருந்தாலும், பனிக்குடஜவ்வு அதிக உறுதியாயிருந்தாலும், பனிக்குடம் ஏற்படா

மற்போனாலும், பனிநீர் பக்குவத்துக்கு முன் வெளிப்பட்டா லும், கருப்பாசயம் சாய்ந்திருந்தாலும், சிசு கருப்பாசயத்தில் சிக்குண்டிருந்தாலும், கருப்பிணி அச்சம் - பயம் - மனோ வியாகூலமடைந்திருந்தாலும், ஜன்னி ஜுரம் முதலிய ரோகத் தினால் கருப்பிணி கஷ்டப்பட்டிருந்தாலும், பிரசவம் கஷ்ட மாகவே முடியும்.

பிரசவித்த ஸ்திரீயை சுமார் 6-அல்லது 8 மாதம் வரை, மிக ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்து வருதல் வேண்டும். சுமார் ஒரு வருஷம் வரையில் புருஷ ஸம்போகத்திற்கு இடம் தராமல் பார்த்துவருதல் வேண்டும் அந்த ஸ்திரீக்கு சுரம், பித்தாதிக்கத்தினால் பயித்தியம், ஜன்னி சுரம், ஒற்றைத் தலைவலி, கால்வீக்கம் - மண்குத்தி நோய். கருப்பாசயம் கீழுக் கு இறங்குதல் - கருப்பாசயநோய் - இரத்தக் குறைவினால் பித்தப் பாண்டு இந்த விதமான ரோகங்கள் காணும். தவிர, பல பிள்ளைகளைப்பெறும் ஸ்திரீகளுக்கும், இரத்தக்குறைவி னால் பலவீன ஸ்திரீகளுக்கும் காக்கைவலி உண்டாகும். சில ஸ்திரீகளுக்கு ஸ்தனத்தினிடமாகக் கட்டியும், ஸ்தனக் காம்பி னிடமாக இரணமும் ஏற்பட்டுக் கஷ்டப்படுத்தும்.

ஆதலால், பிரசவமான ஸ்திரீகளுக்கு அயச்செந்தூரம்- அயக்காந்தச் செந்தூரம் - அஸ்வ கெந்தி லேகியம்-கர்மரோக ஹரி என்னும் மன்மத சிந்தாமணி லேகியம் நவசக்தி உப்பு சேர்த்துக் கொடுத்து, அடிக்கடி சரீரத்தில் தார்ந்நீர் சேராம லிருக்க, சுகமான பேதியும் கொடுத்து, இரத்த விருத்தி உண் டாக்கிப் பலப்படுத்தல் வேண்டும். பிரசவித்த பிறகு மாதவி டாய் உண்டாகி தேகத்தில் பலம் சேருகிற வரையும் சம்போ கத்தை நிறுத்தி வைத்தல் அவசியம். பிரசவித்த நாள் முதல்

2-3-மாதகாலம் வரை கடுக்காய் - படிகாரம் - மஞ்சள் இம் மூன்றையும் தூள் செய்து போட்ட கியாழத்தில், மர்ம ஸ்தானத்தை அடிக்கடி அலம்பி வருதல் உத்தமம்

கருவை அழிக்கும் பாபாவிகளுக்கு
எச்சரிக்கை!!!

இத்தகைய அருமையான சந்தான விருத்திக்குரிய கருவை அழிக்க, வியபிசாரிகளும் விதந்துகளும் விவாகமாகாத ருதுவான பெண்களும் அவர்களுக்கேற்ற வயித்தியர்களும் ஏற்பட்டு, செய்கிறவர்களுக்கும் செய்து கொள்ளுகிறவர்களுக்கும் அரசாங்கத்தாரால் கொடிய தண்டனை விதிக்கப் படுதுந்தவிரமரணத்திற்குப் பின் ரௌரவாதி ஏழுகோடி நரகங்களிற் சுழன்று கஷ்டப்படவேண்டி வருமென்று, நமது இந்துசாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன.

நமது நாட்டில் கருவை அழிக்க சித்திரமூலம்-எட்டிக் கொட்டை-எருக்கன் பூவிலுள்ள பிசின்-கள்ளிப்பால் முதலிய கொடுமையான சரக்குகளை உள்ளுக்குக் கொடுக்கிறார்கள். மர்ம ஸ்தானத்தின் மூலமாகத் திரிசெய்து கருப்பாசய முகத்தில் வைக்கிறார்கள். இவை கருப்பையையும், வயிற்றையும் இரணமாக்கும்; பலவித ரோகங்களை உண்டாக்கும்; சில வேளை மரணத்தையும் உண்டாக்கும்.

கருப்பக் கோளாறுகளுக்கு சிகிச்சை.

தன்வந்தரி வைத்தியாம்ருதம்.

சுதேசமித்திரன் (11-6-32)

[ஸ்ரீமான் ஜி. ஸ்ரீநிவாஸன்.]

தன்வந்தரி வைத்யாம்ருத மென்னும் தலைப்பின்கீழ் எழுதப்படும் மருந்துகளில் பெரும்பாலானவை தஞ்சை அரண்மனை ஸரஸ்வதி மஹால் புத்தக சாலையிலுள்ள ஏட்டுப் பிரதிகளினின்றும் தெரிந்தெடுக்கப் பட்டவை.

மருந்து நிறைகளின் திட்டம்.

1 திராம்—1 டீ ஸ்பூன்=1 விராகனெடை.
8 திராம்—1 அவுன்ஸ்.
6 அவுன்ஸ்—1 ஆழாக்கு,=1 நாழி—5/8 சேர்.
2 ஆழாக்கு—1 உழக்கு=½ புட்டி.
2 உழக்கு=1 உரி.
2 உரி=1 படி.
2 படி=1 குருணி—1 மரக்கால்.
2 மரக்கால்=1 பதக்கு.
2 பதக்கு=1 தூணி.
4 நெல்லிடை=1 குன்றிமணி.
3¼ குன்றிமணி=1 பணவெடை.
4 குன்றிமணி=1 மஞ்சாடி.
32 குன்றிமணி= ...னெடை.
1¼ விராகனெ ...டை-1 கழஞ்சு.

2¼ விராகனெடை=1 துட்டு.
10 விராகனெடை=1 பலம்-3 தோலா=3 ரூபாய் எடை.
8 பலம்=1 சேர்.
100 பலம்=1 துலாம்.
வெருகடி=மூன்றுவிரல் கொண்ட தூள்.



கருப்ப ரோகங்களுக்குச் சிகிச்சை.

1. கருப்ப விப்ருதிக்கு உள்ளி கிருதம்.

வெள்ளை வெங்காயம் (தோல் நீக்கி)—நாழி, மிளகு—நாழி. இவைகளைச் சதுரக்கள்ளிப் பால் வார்த்தரைத்து, ஒரு நாள் சூரிய புடமாக வைத்து, இரு நாழிப் பசுவின் நெய்யிற் கரைத்து,இளங் கொதியிட்டு, இதில் சிற்றரத்தை-சிறுதேக்கு-சுத்தி செய்த நேர்வாளப்பருப்பு-சுத்தி செய்த கந்தகம்-இவை ஒவ்வொன்றும் ஒரு பலம் வீதம் பொடிசெய்து போட்டுப் பதத்திலே இறக்கி வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு, தினம் காலையில் இரண்டுகாசெடை நெய் கொடுக்க,கருப்ப விப்ருதி-உதரத்திலே உள்ள நோய்களெல்லாந் தீரும்.

2. கருப்ப விப்ருதிக்கு மருந்து.

(a) கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தாணிக்காய், சூரணசுத்தி முறைகள் முழுவதும் "சாரங்கதர ஸம்ஹிதை" "இரஸரத்தின ஸமுச்சயம்" முதலிய கிரந்தங்களில் சொல்லி யிருக்கிற படி செய்து, இரு சரக்குகளையும் சமனாகக்கூட்டி, இதற்குச் சரியாகச் சுத்திசெய்த கந்தகம் கூடக்கூட்டி, ஆமணக்

கெண்ணெயில் ஒருகாசெடை காலையில் கொள்ள, வயிற்றி லுள்ள வியாதிகளெல்லாந் தீரும். வீக்கம், குஷ்டம், கடி, விஷம் முதலியுவைகளும் ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள நீங் கும்.

(b) முருங்கைப் பட்டை, பெருங்காயம் இரண்டும் பொடிசெய்து நெய்யிற் கலந்து உட்கொள்ளத் தீரும்.

(c) சாரணைக் கிழங்கு, மூக்கறட்டைவேர், அவுரிவேர், ஒருகாசளவு கள்ளிப்பாலும்-உள்ளி-வசம்புங் கூட்டிக் கல்கஞ் செய்து, அதற்குத்தக்கபடி ஆவின் நெய் சேர்த்துக் காய்ச்சிப் பதத்தில் இறக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். இந்தக் கிருதத்தில் தினம் காலையில் ஒரு காசெடை உட்கொள்ளவும். காய்ச்சின பசும்பால் சேர்த்துக்கொள்வது இதற்குப் பத்தியம்.

(d) நரளைக்கிழங்கு உலர்த்தி யிடித்து, கருங்குருவை யரிசி மாவுடன் கலந்து, பிட்டு சுட்டு உட்கொள்ள, மேற்படி வியாதி நீங்கும்.

3. மலட்டுப் புழு விழுந்து கருப்பந் தரிக்க.

குப்பை மேனிச்சாறு உழக்கு, பெருங்காயம் ஒருவிராக னெடை, உருண்டை வெல்லம் அரைப்பலம் கூட்டி, சூரிய புடமிட்டு, வேடு கட்டி வைத்துக் கொண்டு, மாதவிடாயாகும் மூன்றுநாளும், காலை வேளையில் உட்கொள்ள மலட்டுப் புழு விழும். கருப்பந் தரிக்கும்.

4. மலட்டுப்புழு விழ.

கொடிக்கால் முருக்கம்பூவும் சா இலையும் அரைத்துச் சிவப்

புப் பசுவின் பாலுடன் கலந்து, ஷை மூன்று நாளும் கொடுக்கப் புழுக்கள் விழும்.

5. கருப்பந் தரிக்க.

தேங்கா யெண்ணெய் உரி, கல்லெண்ணெய் உரி, ஆடாதொடைச்சாறு உரி, வேப்பிலைச்சாறு உழக்கு, எல்லாம் ஒன்றாக ஊற்றிப் பதமாக எரித்து, வடித்து வைத்துக்கொண்டு, தினம் காலையில் 1¼ விராகனெடை வீதம் பன்னிரெண்டு நாள் உட்கொள்ள பிள்ளை உண்டாகும்.

6. மலட்டு வலி நீங்க.

வெதுப்படக்கிச் சாற்றைக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயுடன் கலந்து குடிக்கவும்.

7. பெரும்பாடு முதலியவை நீங்கிக் கருப்பமுண்டாக

ஏலம், இலவங்கம், மர மஞ்சள், திப்பிலி, விழலரிசி, கடுகு ரோகிணி, பெருமரப்பட்டை, அதிவிடயம், ஜாதிக்காய்; இந்துப்பு இவை ஒவ்வொன்றும் நாலு காசெடை வீதம் சேர்த்துப் பொடி செய்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். மேற்படி சூரணத்தில் வெருகடிப் பிரமாணம் எடுத்து நெய்கூட்டி, அதற்குச் சமன் தயிர் கலந்து, ஜீனி கூட்டி, தினம் காலையில் உட்கொள்ள, பெரும்பாடு-அதிசாரம்-யோனி தோஷம் நீங்கும்.

8. பிள்ளை உண்டாக.

முடக்கொற்றான் சாறு ஆழாக்குடன் நல்லெண்ணெய் உழக்குச் சாரித்து, மூன்று நாள் கொடுக்கப் பிள்ளை உண்டாகும்.

9 கருப்பத்தில் மல ஜல அடைப்புக்கு.

கோவைக்கிழங்கைத் தாவைத்துப்பிட்ட வித்துப் பிழிந்து, பசுவின்பாலில் கலந்து குடித்தால், நீரடைப்பு கரைந்து விடும். மலப் பிரவிருத்தியாகும். மூன்று பொழுது குடிக்கவும்.

10. கருப்பிணிகளுக்கு ஜுர வீக்கத்தின்மேல் மல ஜலம் கட்டினால்.

கடுகு ரோகிணி பலம் **2**, சிவதைவேர் பலம் **2**, கடுக்காய் **10**, இவற்றை வறுத்துப் பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ளவும். சிறுபூனைக்காலி சமூலம், பேராமுட்டிவேர், துளசியிலை வகைக்குப்பொடியாக நறுக்கி, 1-படி தண்ணீரில்போட்டு, நாலிலொன்றாகக் காய்ச்சி இறுத்துக் கொண்டு, அதில் வெங்காரம் ஒரு மஞ்சாடி பொரித்துப்போட்டுச் சூர்ணத்தில் ஒரு வெருகடி போட்டுக் காலையில் கொடுக்கவும். நன்றாய் பேதியாகும்; வீக்கம் வாடும்.

மறுநாள் கையாந்தகரைச் சாறு உழக்கு, நல்லெண்ணெய் உழக்கு, மிளகு ஒருபிடி கூட்டித் தைலம் காய்ச்சி முழுகவும்.

11. கருப்பிணியின் மேல் வந்த கருங்கிரந்தி நீங்க

விளக்கெண்ணெய் நாழி 1, அவுரி இலைச்சாறுபடி ½, அவுரி வேர் பட்டை சீவினது நாரத்தங்காயளவு, முருங்கை இலைச்சாறு படி ½, முருங்கைப்பட்டை நாரத்தங்காயளவு, கருஞ்சீரகம், கஸ்தூரி மஞ்சள், மிளகு, வசம்பு, வகைக்குக் காசெடை 1, ஒருத்தலைப்பூண்டு 7, இவை எல்லாவற்றையும் சேர்த்து வில்லி தட்டி எண்ணெயில் போட்டு, சூரிய புடமிட்டு வைத்துக் கொண்டு, ஐந்தாவது மாதத்தில் மூன்று நாளும், ஒன்ப

தாவது மாதத்தில் ஒரு நாளும் கொடுக்கவும். சகல கிரந்தி வெட்டையுந் தீரும்.

ஐந்தாம் மாதப் பத்தியம்:—முருங்கைக் காய், முருங்கை இலை, கத்திரிப் பிஞ்சு, முளைக்கீரை, துவரம் பருப்பு, பாசிப் பருப்பு, பசுவின்பால், வெள்ளாட்டின் பால்.

ஏழாம் மாதப் பத்தியம்:— சங்கிலையுடன் உப்பு வறுத்துக் கூட்டவும்.

ஒன்பதாம் மாதம் பத்தியமில்லை. இந்த எண்ணெயைப் பிள்ளை பிறந்த உடனே உள்ளுக்குக் கொஞ்சம் கொடுத்து மேலும் பூசவும். சகல கிரந்தியுந் தீரும்.

12. கருப்பிணிகளின் கரப்பானுக்கு.

பூதக்கரப்பான் பட்டை-வாதக் கரப்பான் பட்டை-செங்கத் தாரிப்பட்டை, வேப்பம் பட்டை பரங்கிப்பட்டை, கம்பிப் பிசின், கருஞ்சீரகம், கடுகுரோகிணி,மஞ்சள்,கஸ்தூரி மஞ்சள் வசம்பு, வெள்ளுள்ளி, நற்சீரகம், கொத்தமல்லி இவை வகைக்குபலம் 1. கடுக்காய் 20 இடித்துத் தூள்;மணத்தக்காளி,சிறு செருப்படை, கொட்டைக்கரந்தை, கோழியாவாரை, சின்னி, கிரந்தி நாயகம்,வெண்ணொச்சி, கரு நொச்சி, கோவை,தண்டு, சிவந்த இண்டை, துளசி இவைகளின் சாறுபடி 2; ஈர வெங்காயச் சாறுபடி; 1 பசும்பால் படி 1; விளக்கெண்ணெய் படி 3 - இவைகளில் பட்டைகளை சுத்த ஜலம் விட்டரைத்து, சாறு-எண்ணெய்களுடன் கலந்து, இரண்டு நாள் சூரிய புடத்தில் வைத்து, இரண்டாம் நாள் மாலையில் இளங்கொதியிட்டு, மூன்றும் நாள் மெழுகு பதமாகக் காய்ச்சி இறக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். காலையில் கால் சேர் முதல் அரைச்சேர் வரை

யில் தேக நிலைமைக்குத் தக்க படி உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். நன்றாய் விரோசனமாகும். இப்படி நான்கு முறை கொடுக்க, கரப்பான் நோய் தீரும். குழந்தைகளுக்கும் கொடுக்கலாம்.

பத்தியம்:—கசப்பு, புளிப்பு, வாயு பதார்த்தங்கள் (கடுகு பூசுணைக்காய்)தள்ளவும், பசும்பால் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

13. சுகப் பிரசவத்துக்கு

சம்பை விதையை அரைத்துக் கொப்பூழிற் றடவவும்.

14. பிரசவ வேதனைக்கு.

(i) கௌதும்பை வேரின்தோலை உரித்து, முன்னெற்றியில் கட்டப் பிள்ளை விழும்.

(ii) சிவப்பு ஆமணக்கம் வேரை வளையமாகச் சுற்றிக் கால் பெருவிரலில் கட்ட, பிள்ளை பிறக்கும்.

(iii) கையாந்தகரையைச் சாறு பிழிந்து நசியம் செய்ய பிள்ளை விழும்

15. மரித்த பிள்ளை விழ.

வேலிப் பருத்தி இலை, உள்ளி, வசம்பு, மூன்றையும் முலைப்பாலில் அரைத்துக் கீழ் வயிற்றிலிருந்து கொப்பூழ் வரை தடவ, மரித்த பிள்ளை விழும்.

16. நஞ்சு விழாமலிருந்தால்.

கருணை சமூலம் பறித்து அரைத்து முதுகந்தண்டிலே இறங்கப் பூச நஞ்சு விழும். விழுந்தவுடனே தொடைத்துப் போடவும்.

17. பிரசவித்த பிறகு உண்டாகும் பெரும்பாட்டுக்கு.

நெல்லிக்காய், கருப்பஞ்சாறு, தண்ணீர் மிட்டான் (சதா வாரிக் கிழங்கு), பூசினிக்காய், சீந்திற்கொடிச்சாறு, கற்று பூஞ் சாறு, பேரீச்சம்பழம், அதிமதுரம், திராக்ஷைப்பழம், கோஷ்டம், சந்தனம் இவைகளுடன் நெய்-நாழி, பசுவின் பால் நாழி கூட்டிக் காய்ச்சி, ஜீனிகூட்டி உட்கொள்ள, பிரசவித்த பிறகு வந்த பெரும் பாடு நீங்கும்.

18. மூலைப்பால் சுரக்க.

(i) தான்றி, கூவிளை, பாதிரி இந்த மூன்று வகை வேரும் சேர்த்துப்பசுவின் பாலில் அரைத்துக் குடிக்கப் பால் சுரக்கும்.

(ii) ஆவாரை வேரை அரைத்து எருமைத்தயிரில் குடிக்கப்பால் சுரக்கும்.

(iii) இருதாணி வேர் பாதிரி வேர் இவை இரண்டையும் அரைத்துப் பசுவின் பாலுடன் குடிக்கப் பால் சுரக்கும். இந்தப்படி மூன்று நாள் குடிக்கவும்.

19 பிள்ளைபெற்ற பிறகு ஸ்திரீகளுக்கு வயிற்றில் கட்டி உண்டானால்.

கொன்றைச் சாறுபடி $\frac{1}{2}$, அதன் கொழுந்து ஒரு பிடி, மிளகு ஒரு பிடி, சுக்கு ஒரு பிடி, வசம்பு, வெள்ளை வெங்காயம், ஓமம். நற்சீரகம், கருஞ்சீரகம், கடுகு, நாய்க் கடுகு, இந்துப்பு, யானைத்திப்பிலி வகைக்குப் பலம்-1 இவை எல்லாம் நன்றாய் அரைத்துப் பூஞ்சாராயம் (60 புள்ளி சாராயம்) அரை

படி விட்டு, மேலே சட்டி கொண்டு மூடிக் காய்ச்சவும். ஒரு வெருகடிப் பிரமாணம் விடியற்காலையில் கொடுக்கவும்.

பத்தியம்:- உப்பு - புளி தவிர்க்கவும்; வயிறு வலித்தால் வேப்பங்கொழுந்து, இண்டங்கொழுந்து, குமிழங்கொழுந்து, கருவேலங்கொழுந்து இவைகளை ஒரளவாய்ச்சேர்த்து அரைத்து,முன்சொன்ன மருந்திலே ஒரு வெருகடிப் பிரமாணமும் சேர்த்து, வெந்நீரில் அரைத்து உருண்டைசெய்து, ஒரு பாக்களவு மூன்றுநாள் விடியற்காலையில் கொடுக்கவும்.

அதிலும் தீராவிடில்,ஆவாரைஇலைச்சாறு இரண்டுபடியை அரைப்படியாகக் காய்ச்சி, அதில் கருங்குருவையரிசி அரைப்படி இடித்துப்போட்டுக் களிகிண்டிப் பனவெல்லம் கூட்டி, மாதவிடாய் வந்தபொழுது, மூன்றுநாள் காலையில் உட்கொள்ளவும்.

அதிலும் தீராவிடில், வெங்காயம் ஒரு சிரங்கா உரித்துச் சட்டியிலிட்டு வறுத்துப் பொன்னிறமானவுடனே, அதிலே உழக்குப் பூஞ்சாராயம் விட்டுக் காய்ச்சி இறக்கி, அந்த வெங்காயமும் சாராயமும் மூன்று நாட்கள் உட்கொள்ளத் தீரும்.

---

20. பிள்ளை பெற்றவர்களுக்கு வயிற்றில் சீழ்க்கட்டி உப்பிச முண்டானால்.

மூன்றுபடி சுத்த ஜலத்தில் ஒரு நாழி கொள்ளைப் போட்டு,ஒரு படி ஜலமாகக் காய்ச்சிக் கஷாயத்தை இறுத்துக் கொள்ளவும். உள்ளி பெருங்காயம், கடுகு, வெந்தயம் வகை

க்குப் பலம் 1. கண்டங்கத்திரிவேர், தூதுவளை வேர், முள்ளிக் கத்திரிவேர், வகைக்குப் பலம் ½; இவை எல்லாம் சேர்த்து அரைத்து, ஷை கொள்ளுக் கஷாயத்தில் போட்டுக் காய்ச்சிக் காலையில் உழக்குக் கஷாயம் கொடுக்கவும். இப்படி மூன்று நாள் கொடுக்கவும்; சீழ்க் கட்டு, உப்பிசம், இரைச்சல் தீரும்.

வயித்தியாங்கம்

ஆயுர்வேத வயித்தியனது

இலக்ஷணம்.

வைத்தியன் என்கிற பதத்துக்கு அந்தரங்க அருத்தம் சூக்ஷமபுத்தி யுடையவன் என்பதாகக் கற்றறிஞர் கூறுவர்

வைத்தியன் அல்லது பண்டிதனது லக்ஷணம் ஒருவாறு கூறுவோம். நல்ல குலத்திற் பிறந்தவனும், தன் அவயவங்களில் யாதொரு பழுதுமில்லாதவனும், கோபமென்பது சிறிதுமில்லாதவனும், தன்னிடம் வயித்தியத்துக்கு வரும் பெண்களைத்தன் புத்திரிபோல் எண்ணுபவனு மிருத்தல் வேண்டும். ஜீவர்களிடத்துக் காருண்யம் பொருந்தியவன் - ஆயுர் வேத சாஸ்திரங்களைக் குரு முன்னிலையில் கிரமப்படி வாசித்து, அதன் இரகசியார்த்தங்களைத் தெரிந்து, மனதில் சிறிதும் சந்தேகமில்லாமல் விசாரித்துத் தெளிந்த புத்தியுடையவனு மிருத்தல் வேண்டும். சத்தியந்தவறாதவனும், தரும சிந்

தனை யுடையவனும், குதர்க்கம் பேசாதவனும் இருத்தல் வேண்டும். கடவுள் சகல ஜீவராசிகளிடத்து எவ்வாறு கருணை புரிந்திருக்கிறாரோ, அவ்வாறே வயித்திய பண்டிதனும் எல்லோரிடத்தும் கருணையோடிருத்தல் வேண்டும். சரீர தத்துவ சாஸ்திரம் - பதார்த்தகுண சாஸ்திரம்-யோக சாஸ்திரம் முதலியவற்றைக் கிரமமாய் வாசித்துணர்ந்து, தன் தேகத்தைப்போல் பிறரது தேகத்தையும் கவனித்து, ரோகிகளது சரீர தத்துவங்களையும், வியாதிமூலத்தையும் அஷ்டவித பரீக்ஷையால் உணரத்தக்கவனு யிருத்தல்வேண்டும். நிலத்தைப் போல் தன்னைத்தூஷிக்கிறவ னிடத்தும் தான் மிருது பாஷிணியாயும், மலையைப்போல் யார் என்ன சொல்லினும் அதைக் கவனியாது, கடவுளுக்குப் பொதுவாகத் தன் காரியத்தில் ஊக்கமுடையோனாய், வாசனைபொருந்திய புஷ்பங்கள் எவ்வாறு ஜனங்களை வசீகரப் படுத்துகிறதோ, அவ்வாறே தனது யோக்கியதையினாலும் கீர்த்தியினாலும் எல்லோரையும் தன் வயப்படுத்தி, சலிப்பற்றவனுயிருத்தல் வேண்டும்.

திருக்குறள் 95-ம் அதிகாரம் மருந்து 9-ம் குறள்

"உற்றா னளவும் பிணியளவும் காலமும்
கற்றான் கருதிச் செயல்"

எனத்திருவள்ளுவர் கூறியபடி,

நோய் கண்டானது தேக அமைப்பும், நோயினது அளவும், ஆயுர்வேத சாஸ்திரங்களின் உண்மைப் பொருளைக்கற்றுத் தெரிந்தவன் பலவகையாய் ஆராய்ந்து சிகிச்சை செய்தல் வேண்டுமென்பது தெய்வப் புலமைத் திருவள்ளுவ நாயனாரது வாக்கு. தவிர, வயித்தியன் ரோகியின் குணம் குறிகளை

அறிந்து, மருந்தாலும் மந்திரத்தாலும் கடவுளது கடாக்ஷத்தாலும் தீர்க்கவேண்டுவது அவசியம்.

"சரீரஸஸ் ஸௌரமே ப்ரூதே, வியாதிக்கிரஸ்தே கலேபரே
ஔஷதஞ்சான் நவீதோயம் வைத்தியோ நாராயணோ ஹரி:-"

என்பார் பெரியோர் இவ்வாறு கிரமப்படி செய்யும்வைத்தியன் ஜீவரக்ஷகராகிய ஸ்ரீ மஹாவிஷ்ணுவென்றே உலகம் போற்றும்

வைத்தியன் உடுக்க வேண்டிய வஸ்திரம்.

"வெள்ளைக்கில்லை கள்ளச்சிந்தை" என்னும் ஔவை பிராட்டியின் அருள் வாக்குப்படி ஆயுர்வேத பண்டிதர்கள் எப்போதும் வெள்ளை வஸ்திரங்கள் தான் உடுத்தல் வேண்டுமே தவிர, சிகப்பு-கறுப்பு-பல விசித்திர புள்ளிகள் அமைந்த வஸ்திரங்கள் உடுத்தப்படாது. வெள்ளை வஸ்திரமுடுக்கிறவர்கள் எப்போதும் கள்ளத்தனமில்லாமல், உண்மையிலேயே நடப்பார்கள் என்பது சாஸ்திரக் கருத்து. ஆயுர் வேத வைத்தியர்கள் தினசரி காலையில் ஸ்நாநம் செய்து, நித்தியானுஷ்டான விதிகளை அவரவர் ஜாதி மதாசாரப்படி நடத்தி, சூரிய நமஸ்காரம் செய்து, ஆசிரியனையும் இஷ்டதெய்வத்தையும் தியானித்துப் பின் ரோகிகளைக் கவனித்தல் வேண்டும் வைத்தியன் ரோகிகளைக்கவனிக்கும்போது, "எல்லாம் கடவுள் செயல்; நான் சிற்றறிவுடையேன்; பெரியோர்கள் அனுக்கிரஹித்த விதிப்படி நான் செய்யத்தக்கவன்" என்று மனோசாந்தி செய்து பரீக்ஷித்தல் வேண்டும்.

ஆயுர்வேத பண்டிதனது நடவடிக்கை.

"பூர்வஜென்ம க்ருதம் பாபம், வியாதிரூபேண பீடிதம்,
தத்ஸாந்தி: ஔஷதைர்யி: தானையி: ஜெபஹோம சுரார்ச்சனை:"

நோயானது பூர்வ கருமத்தாலுண்டாகிற தாதலால், கர்ம ரூபமாகிய நோயை ஆயுர் வேத பண்டிதர்கள் வியாதியஸ்தர் களின் கைமுதல் பத்து இடங்களிலுள்ள நாடிகளையும், தன் மூன்று விரலைக்கொண்டு தொட்டு, மனதை அவ்விடத்தில் நாட்டிப் பார்த்தும்,

"ஆதௌ சமஸ்த ரோகேஷு அஷ்ட ஸ்தான பரீக்ஷயேத்
நாடி ஸ்பரிசன்ச ரூபன்ச சப்த நேத்ர புரீஷகம்
மூத்திரவர்ணன்ச ஜிக்வான் சஏதம்பக்ஷேத் சொர்க்கிரஹை:"

நாடி-ஸ்பரிசம்-ரூபம் - சப்தம்-நேத்ரம் - மலம்-மூத்திரம்-நாக்கு முதலிய அஷ்டஸ்தானங்களையும் பரீக்ஷித்து, வியாதி வகை இன்னதென்றும், அதற்குச் சிகிச்சைமுறையிவ்வகைத் தென்றும் அறிதல் வேண்டும். பின்னர், தான் ஸ்நாநம் அல்லது கைகால்களைச் சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். ரோகிக்கு நாடிபார்த்த விரல்களைக் கீழே தட்டுதல் வேண்டும். இப்படிச் செய்யாவிட்டால், தான் செய்த பரிசுத்தமான ஔஷதங்கள் ஆசௌசம் அடையும். ஒழுக்கமில்லாத வயித்தியர்கள் கொடுக்கும் மருந்து,நோயாளியின் பிணிகளைத் தீர்க்காதென்று அறிய வேண்டும்.

துஷ்ட வயித்தியன் இலக்ஷணம்.

சற்குருவினிடம் கிரமப்படி வயித்திய சாஸ்திரங்களை கற்காமல், அச்சிட்டுள்ள வயித்திய புஸ்தகங்களை அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாகத் தப்பும் தவறுமாய் வாசித்து, தன்மனம் போனபடி மருந்துகளைச் செய்து, ஆசார ஒழுக்கமில்லாதவனாய், பதினெண் சித்தர்களையும் நேரிற் கண்டவன்போல படாடோபக்காரனாய், எல்லாச் சாஸ்திரங்களையும் கற்றுத் தேர்ந்தவன்போல் ஆர்ப்பாட்டமாய்ப் பேசுபவனிடம் வயித்திய சிகிச்சை செய்து கொள்ளப்படாது. ஸ்திரீ லோலன் பொய்பேசுகிறவன் - காமன்-சூதன்-கள்ளன் முதலிய குணங்களை அமைந்தவனிடம் வயித்தியம் செய்து கொள்ளப்படாது.



வைத்தியன் கவனிக்கவேண்டிய சகுனங்கள்.

சிகிச்சைக்காக வயித்தியனை அழைக்க வருகிறவர்கள் கெட்டு வஸ்திரம் உடுத்திக்கொண்டும், கை கால்களைச் சொறிந்துகொண்டும், பல்லைக்குத்திக்கொண்டும், ஆகாயத்தைப்பார்த்துக் கொண்டும், கம்பத்தைப் பிடித்துக்கொண்டும், சுவரைப்பிடித்துக்கொண்டும், தும்மி-கொட்டாவி-நெட்டை முதலிய விட்டுக் கொண்டும், தலையை விரித்தும், உடம்பைச் சொரிந்தும், நகத்தைக்கிள்ளியும் கைகளைப் பின்கட்டாகக் கட்டிக் கொண்டும் வந்தால், நோயாளிக்குக் கெடுதி உண்டாகும். வயித்தியன் எண்ணெயிட்டுக் கொண்டிருக்கும் போதும் கூப்பிடப்படாது.

வைத்தியன் ரோகிவீட்டுக்குப் புறப்பட்டுப் போகும் போது:—புருஷாள் இடது பக்கத்திருந்து வலதுபக்கமாகவும்

பெண்கள் வலதுபக்கமிருந்து இடதுபக்கமாகவும் போனால், வியாதியஸ்தனுக்கு ரோகம் சவுக்கியம். குடை-பசுக்கள்-பிராம் மணர்கள் இருவர்-கன்னிகை-மாமிசம்-கள்-மங்கிலிய ஸ்திரீகள்-செவிக்கின்ப ரசமுள்ள கீதங்கள்-உத்தம ஞானயோகி-இவர்கள் எதிரில் வந்தாலும் சவுக்கியம் உண்டாகும்.

துர்ச்சகுனம்:—ஆண் யானை-ஆண் கோவேறு கழுதை - பெண் கறுப்புநாய்-சண்டாளன் - தும்மல்-எண்ணெய்க்குடம்-விதவை-கூக்குரலிட்ட அழுகுரல்-நாற்கால் ஜந்துக்கள் சண்டையிடுதல் - குரூரமான ஆயுதங்கள் தரித்தவன் எதிர்ப்படுதல் - பூனை குறுக்கிடுதல் - ரோகியினது வீட்டிலிருந்து மங்கள வஸ்துக்கள் எதிர்ப்படல் - யுத்தம்-கலகம் - அபாயக்குறிகளைப்பார்த்தல், மேடைகள்-வீடுகள்-தற்செயலாய் விழுதல், குதிரைமுதலியவை குப்புறவிழல் இவை முதலிய எதிர்ப்பட்டால், வயித்தியர் நோயாளி வீட்டுக்குப் போகப்படாது. மிஞ்சிப்போய் வயித்தியம் செய்தாலும், மருந்துகுணம் செய்யாது; அவமானத்தை அடைவான்.



அஷ்டவித பரீக்ஷைகள்.

(1) நாடி (2) ஸ்பரிசம் (3) ரூபம் (4) சப்தம் (5) நேத்திரம் (6) மலம் (7) மூத்திரம் (8) ருசி, என எட்டுவகையாகச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது.

(1) **நாடி ஸ்தானம்**:-புருஷர்களுக்கு வலது கை; ஸ்திரீகளுக்கு இடது கை. கையில் பெருவிரலுக்குமேல் ஒரு விரற்கடைவிட்டு, மூன்றுவிரற்களால் மெதுவாக அழுத்தியும் தளர்த்தியும் தொட்டும் பரீக்ஷிக்க, முதல் விரலில் வாதம் உணர

லாம்; இரண்டாவது விரலில் பித்தம் உணரலாம்; மூன்றாவது விரலில் சிலேத்துமம் உணரலாம். இம் மூன்று வகை நாடியை பிர்ம்ம-விஷ்ணு-ருத்திரநாடி என்பார் பெரியோர்.

(2) ஸ்பரிசம்:—வாத சரீரம் அநேகமாகக் குளிர்ந்திருக்கும்; சில இடங்களில் ஊஷ்ணம் காட்டும்; நாடி மெதுவாக நடக்கும். பித்த சரீரம் ஊஷ்ணமாகவே இருக்கும்; நாடி விரைந்து நடக்கும். சிலேஷ்ம சரீரம் குளிர்ச்சியாகவே இருக்கும்; நாடி அதிக துர்ப்பலமாகக் காட்டும். தொந்த சரீரம் பல வித குணங்களாகக்காட்டும்.

(3) ரூபம்:—வாத சரீரம் கருமை நிறம்; பித்த சரீரம் மஞ்சள் நிறம்; சிலேஷ்ம சரீரம் வெளுப்பு நிறம்; தொந்த சரீரம் பல வகை நிறம்.

(4) சப்தம்:—வாத ரோகியின் குரல் சாந்தம்; பித்த ரோகியின் குரல் வலிவு; சிலேஷ்ம ரோகியின் குரல் இளைத்த ஈனக் குரல்; தொந்த ரோகியின் குரல் பல வகை.

(5) நேத்திரம்:—வாத ரோகியின் கண் கறுத்துக் கண்களில் நீர் பாயும்; பித்த ரோகியின் கண் பச்சையாயும் சிவந்தும் காட்டும்; சிலேத்தும ரோகியின் கண் வெளுத்திருக்கும்; ஜன்னிரோகியின் கண் சிவந்து பச்சையாக இருக்கும்; காமாலை ரோகியின் கண் மஞ்சள் நிறமாயிருக்கும்.

(6) மலம்:—வாத ரோகியின் மலம் கறுப்பாக இருக்கும்; பித்தரோகியின் மலம் மஞ்சள் அல்லது சிகப்பாக இருக்கும்; சிலேத்தும ரோகியின் மலம் வெண்மையாக இருக்கும்; தொந்தரோகியின் மலம் பல வர்ணமாயிருக்கும்

(7) நீர்:—வாத ரோகியின் சிறுநீர் (மூத்திரம்) தெளிந்து வெண்மை; பித்த ரோகியின் நீர் மஞ்சள்; சிலேத்தும ரோகியின் நீர் கலங்கல்; தொந்த ரோகியின் நீர் பல நிறம்.

(8) நாக்கு:—வாதரோகியின் நாக்கு கறுத்து, முள்பாய்ந்திருக்கும்; பித்தரோகியின் நாக்கு மஞ்சளாகவும் சிவப்பாகவும் காட்டும்; சிலேத்தும ரோகியின் நாக்கு வெளுப்பு; தொந்த ரோகியின் நாக்கு பலவிதம்.

சிறுநீர் (மூத்திரப்) பரீக்ஷை.



ஆயுர்வேத வயித்தியர்கள் மேலே சொல்லியுள்ள எட்டுவித பரீக்ஷையில், சிறுநீர் (மூத்திரம்) பரீக்ஷை ரொம்பமுக்கியமானது. வியாதியஸ்தன் அதிகாலையில் விடும் சிறுநீரைக் கீழே சிந்தாமல், ஒரு வெள்ளைப் புட்டியில் பிடித்து, காலை வெயிலில் அந்தபுட்டியைக் குலுக்கிக்கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் விட்டுப் பரீக்ஷிக்கும்போது, வாத ரோக முள்ளோர்க்கு அந்த எண்ணெயானது கப்பி கம்பியாய் நீளமாகப்போகும்; பித்த ரோகிகளுக்குச் சிதறிக் காட்டும்; கப ரோகிகளுக்கு சல்லடைக்கண்போல் காணும். மெள்ளப் படர்ந்தால் சாத்தியமானது-ஔஷதத்துக்குட்படும். எண்ணெயானது நீருக்குள் அழுந்தி, நீரோடு கலந்து நின்றாலும், துளிதுளியாய் அங்குமிங்கும்சிதறினாலும், அசாத்தியரோகம்-ஔஷதத்துக் குட்படாதென்று தெளிதல் வேண்டும்.

 ஆயுர்வேத பண்டிதர்கள் சரீர தத்துவம் - நாடிப் ...க்ஷ- திரிதோஷங்களின் வேறுபாடு - அஷ்டவித பரீக்ஷை

தேகக்குறி-ரோகியின் வயது முதலிய விருத்தாந்தம் - ரோகம் உண்டானதுக்குக் காரணம் முதலியவற்றைப் பலவுருஷம் சற்குரு முன்னிலையில் நிழல்போல் இருந்து பழகி நன்றாக வாசித்துணர்ந்து, தெய்வ உபாசனை - சித்தசுத்தி - நல்லொழுக்கம்-ஜீவகாருண்யம் பூண்டு, வியாதியஸ்தர்களிடம் அன்பு, பாராட்டி, வியாதி இன்னதென நிர்த்தாரணம் செய்து, அதற்குரிய அவுஷதங்களையும் சிகிச்சை முறைகளையும் செய்தல் வேண்டும். அப்போது தான் ஆயுர்வேத பண்டிதர்கள் இம்மை மறுமைப் பயன்களை அடைந்து, சுகமாக வாழ்வார்கள். பொருளுக்காசைப்பட்டு, வியாதியஸ்தனைப் பயப்படுத்தித் தாறுமாருகச் சிகிச்சை செய்யும் பக்ஷத்தில், ரௌரவாதி நரகங்கள் சித்திப்பதுடன், இம்மையில் பலவகைத் துன்பங்களுக்கு உள்ளாவார்கள் என்பது திண்ணம்.

ஆயுர்வேத பண்டிதர்கள் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விஷயங்கள்.

இக்காலத்தில் சுதேச வயித்தியத்துக்குப் பெருமையில்லையென்றும், ஏழை முதல் தனவந்தருகவுள்ள சகலரும் மேனாட்டு வயித்தியத்தையே நாடுகிருர்களென்றும், நம்மனோர் குறைகூறுகின்றதைக்காண்கிறோம். அதற்குக் காரணம்பலவாயிருந்தாலும், நமது சுதேச வயித்தியர்களிடம் பெருங்குறையிருப்பதைச்சொல்லாமலிருக்க முடியவில்லை. எவ்வாறெனில், ஆயுர்வேத சாஸ்திர வாசனையே சிறிதுமில்லாமல், இரண்டொரு மருந்துகளை அச்சுப் புத்தகங்கள் மூலமாக அறிந்து செய்து வைத்துக்கொண்டு, அதோடு மேல்நாட்டு மருந்துகளை

யும் சேகரித்து நாடிப் பரீக்ஷை யறியாமல், பொருளிலே நாட்டம் வைத்து, வியாதி லக்ஷணம் தெரியாமல், சாத்திய ரோகங்களை அசாத்திய ரோகமாகச் சொல்லி, "ஓகோ இந்த ரோகம் என் கை பட்ட மாத்திரம் பறந்தோடும்; இத்தகைய அசாத்திய ரோகங்கள் எத்தனையோ நான் பார்த்துத் தீர்த்து விட்டேன்; தென்றிசைக்கோ மகனாகிய யமனும் என்னைக் கண்டு நடுங்கிடுவான்" என்று வாக்சாதுரியமாகப்பேசி, ரோகியிடம் பணம் பறிக்கிறார்கள். சிலர், அவ்வீட்டிலுள்ள வியாதியஸ்தன் மனைவி, புஷ்பவதியான பெண்கள் பால்ய விதவைகள் முதலிய ஸ்திரீகளிடம் துர் எண்ணத்துடன் நயமாகவார்த்தையாடி, இரகஸ்யத்தில் அவர்களிடம் ஸம்ஸர்க்கம் செய்துகொள்ளுகிறார்கள். புருஷர்கள் கண்டாலும், கபடமின்றி நமது வைத்யர் பத்திய பரிகார விஷயமாக ஒருவருக்கொருவர் பேசுகிறார்கள் என நினைக்கிறார்கள். இவர்கள் நரகத்துக்காளாவார்களேயன்றி, மோக்ஷமென்பது இவர்களுக்கு எந்தஜென்மத்திலும் கிடைப்பதரிது. தவிர, இவர்கள் இம்மையில் மனைவி-புத்திர-மித்திராதிகளை இழந்து, தன்குலம் வேரோடற்று, பாவ-மூட்டையைக் கட்டி, ஜனன மரண துக்கத்தில் கற்ப கோடிகாலம் அழுந்துவார்களென்று நமது ஆயுர்வேதம் தாக்ஷண்யமற்றுக் கூறுகின்றதைக் கவனித்தல் வேண்டும்.

ஆயுர்வேத பண்டிதர்கள் வியாதியஸ்தர்களது பிராய காலம்-ரோகநிதானம்-ரோகம் உற்பத்தியானதற்குக் காரணம்-அதற்குச் சிகிச்சையோடு சாந்திகள் செய்தல் வேண்டும். தவிர, வயித்தியர்கள் கண்கள்-3 தலைகள்-4 முகங்கள்-5 கைகள்-6 சரீரங்கள்-8 கால்கள்-10 ஆகிய இவ்வாறு குணங்களை அறிந்திருத்தல் வேண்டுமென்று சாஸ்திரங்கள் சொல்லுன. எவ்வித மெனில், கண்கள்-3 என்பது ஔஷதத்தின் ரம்-துர்க்குணம்-அதன் சுத்தி வகைகள் ஆக மூன்றாகும்;

தலைகள்-4 என்பது வாத பித்த-சிலேஷ்ம-தொந்தங்கள் ஆக நான்காகும்; கைகள்-6 என்பது அறு சுவைகளாகும்; சரீரம்-8 என்பது ரோகியை அஷ்டவிதமாகப் பரிக்ஷித்தல்; கால்கள்-10 என்பது-பத்து நாடியும் பத்து வாயுவும் அறிதல்; முகங்கள்-5 என்பது பிண்டநிலை ஐந்து ஆகும். இவ் ஆறு குணங்களையும் அறியாது வயித்தியனெனப் புறப்பட்டுச் சிகிச்சைசெய்ய ஆரம்பித்தால், அவன் பிரமஹத்தி தோஷத்துக்காளாவான்.

"சாத்திர மறிகிலார் சதுர்வித பண்டிதர்
வார்த்தையின் படிக்கிறால் மருந்தை ஈந்திடில்
கோத்திரங் கிளையொடு குலங்கள் வேரற
வீழ்ந்திட நரகினில் வீழ்வர் திண்ணமே."

என்று பெரியோர்கூறுவது காண்க. ஆகையால், வயித்தியர்கள்

"குணங்கள்குறிகள் நாடியினுல்குறித்து மனத்தின்திடமானல்
இணங்கியேறும் பிணியலவும் பிறழாங்கண்டு தானறிந்து
வணங்கு மருந்தால்-மந்திரத்தால்-வல்லகடவுள் கடாக்ஷத்தால்
இணங்குமாகில்மருந்துசெய்வீர் என்றேமுநிவர் இயம்பினரே."

அதாவது ரோகியின் குணம்-குறி-நாடி முதலிய ஆராய்ந்து மனோதிடமானல், மணி-மந்திர-ஔஷதங்களால் சிகிச்சை செய்தல்வேண்டும்.

சுதேசவயித்திய சிகிச்சை செய்ய முன்வருவோர் குருமருந்துகளாகிய ரச-கந்தக-பாஷாண வகைகள் சேர்ந்த மருந்துகளைக் கையாடுவதைப் பார்க்கிலும், பச்சிலை மூலிகைகள்-வேர்-பட்டை-கிழங்குகளிலும், சூர்ணம்-கியாழம்-லேகிய வகைகளிலும் மனம் செலுத்திப் பிரயோகம் செய்தல் அவசியம்.

திருக்குறள் 95-ம் அதிகாரம்-மருந்து 9-ம் குறள்

"உற்றான் அளவும் பிணியளவும் காலமும்
கற்றான் கருதிச் செயல்"

எனத் தெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவர் திருவாய் மலர்ந்தருளியபடி, வியாதியஸ்தர்களின் - தேகஸ்திதி - பிணியளவு-காலபேதம் - பூசாரம் இவற்றை ஆலோசித்துச் செய்தல் வேண்டும்; தேக ஸ்திதியும் - ரோக நிதானமும் அறியாமல், காசுவந்தால் போதுமென கையிருப்பிலிருக்கும் ஏதாவதொரு ஔஷதத்தைக் கொடுத்தாலும், பணம்பறித்தல் வேண்டுமென்று கெட்டமருந்தைக் கொடுத்து வியாதியை அதிகப்படுத்தி, ரோகியைக் கஷ்டப்படுத்திப் பணம் வாங்கினாலும், அத்துரோகிகள் பிறாது தூஷணைக்கும் அரசாங்க தண்டனைக்கும் ஆளாக வேண்டியது. சில வேளை ஆபாச சிகிச்சை அகால மிருத்யுவையும் உண்டாக்கும் என்பதைக் கவனித்தல் உத்தமம்.

வியாதியஸ்தர்கள் தங்கும் அறை மிகப் பரிசுத்தமாகவும் காற்றோட்ட முள்ளதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். ரோகிகள் சுத்தமான வஸ்திரம் உடுத்தல் வேண்டும். ஜனக் கூட்டத்தை நிவிர்த்திசெய்திருத்தல் வேண்டும். ரோகிகள் தங்கும் அறையில் தெய்வ சம்பந்தமான மனோரம்மியமான படங்கள் அமைத்தல் வேண்டும். பத்திய வகைகளில் குறைவு வராமல் பாதுகாத்தல் வேண்டும்; இதை வைத்தியர்கள் அடிக்கடி ரோகிகளுக்கு எச்சரித்து வருதல் அவசியம்.



ஔஷதம் கொடுக்கக்கூடாத பேர்கள்.

பிறர்மனைவியின் மீது ஆசைகொள்வோன் - வஞ்சகன்- சூதாடுபவன் - கள் சாராயம் கஞ்சா அபின் உண்பவன் -

சூனியக்காரன் - வம்புச்சண்டை செய்வோன் - திருடன் துஷ்டன் - சதாநித்திரை செய்வோன் - அழையா வீட்டுக் நுழைந்து விருந்துண்போன் - அறிவில்லான்-தெய்வதூஷணை செய்வோன் - பெரியோர்களை நிந்திப்போன் - சாஸ்திரங்களை இகழ்வோன் - செவிடன் - ஊமை - சதா ஸ்திரீ போகத்தி விருப்பமுள்ளவன் - பெருந்தீனி தின்போன் - பொய் சொ வோன்-சத்தியம் தவறியவன்-முன்கோபி - வழிப்பறி கொ ளைக்காரன் - கல் நெஞ்சுடையவன் - பொன்னைப் புதைத்து வைத்து இல்லை என்கிறவன் - பொருளின்மீது ஆசை விட தவன் - பஞ்சமா பாதகன் - பிறர்க்குக் கேடு நினைப்பவன் இவ்வகைக்குணங்கள் உடையவர்களுக்கு மருந்து கொடுக்கப் படாது. பணத்துக் காசைப்பட்டுக் கொடுத்தாலும், அது விபரீத பலனையே தரும்



சிகிச்சை செய்து கொள்ளத் தக்கவர்கள்.

தரும நெறி தவறாதவர்கள் - ஆசிரியர்கள் - ஜாதிமதா சார அனுஷ்டானங்களை விதிதவறாது நடத்துபவர்கள் - அர சர்கள் - நித்யமுறை அநுட்டிக்கிறவர்கள்-உள்ளபடியே குடும்ப வலையிற் சிக்கித் தரித்திரத்தை அநுபவிப்பவர்கள் - ஈஸ்வர பக்தி யுள்ளவர்கள், தன் தேகத்தின் தன்மையினை அறிந்து அதைக் காப்பாற்றவேண்டு மென்னும் அவாவினை யுடையவர் கள் - கபட மில்லாமல் தன் தேகத்திலுள்ள பிணிகளைச் சொல்லி, அதைத்தீர்க்க வேண்டுமென்று வயித்தியனைக் கெஞ் சிக் கேட்டுக்கொள்கிறவர்கள்-காரண சிந்தை யுடையவர்கள்- வயித்தியர்கள் கேளாமுன் முன்னோர் தங்களுக்குரிய ரோக நிதானங்களைச் சொல்லி வேண்டிய பணத்தைக்கொடுத்துப் பிணியைத் தீர்க்கவேண்டுமென்று கேட்டுக் கொள்வோர்கள்-

இத்தகையோருக்கு அவசியம் வயித்தியம் செய்தல் வேண்டும்.

பணமில்லாமல் வைத்தியம் பலிதமாகாது.

"காஞ்சனம் கர்ம விமோசனம்" என்றார் நமது இந்து மதப் பெரியோர்கள். வியாதிகள் கர்மத்தினாலுண்டாகிறதென்று சொல்லியிருக்கிறோம். கர்மம் பணத்தினால் ஒழிய வேண்டியிருக்கிறது. பணமில்லாதவனுக்குப் பரிபூர்ண பக்தியும் விஸ்வாசமுமே கர்மத்தை ஒழிக்கிறது. ஆதலால், வியாதியஸ்தர்கள் வயித்தியனை நாடி, முதலில் தாம்பூலத்தோடு தக்ஷிணையும் வைத்துப், பிறகு தன் குறைகளைச் சொல்லிக் கொள்ள வேண்டியது கிரமம். அதனாலேயே லோபிக்கு வைத்தியம் செய்யக் கூடாதென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. லோபிக்குப் பணத்தின் பேரில் விருப்பமே தவிர, தேகத்தினிடமாக விருப்பமிராது. சரீரம் என்ன கஷ்டமடைந்தாலும், பணம் செலவழியப்படாதென்பது அவர்களது கொள்கை. வயித்தியர்களும் ஸ்ரீமான்களாகிய பிரபுக்களிடம் ஏராளமான திரவியம் பெற்று, தன்னைத்தான் காப்பாற்றிக் கொள்ளச் சக்தியற்ற ஏழை எளியவர்களுக்குத் தர்மத்துக்கு வயித்தியம் செய்யும்படி சொல்லி யிருக்கிறார்கள் பெரியார்கள்.

தன் மகன் - ஆசான் மகன் — அரச புத்திரன்-பொருளை ஏராளமாகக் கொடுப்போன் - தன்னிடம் வேலை செய்வோன் இவர்களுக்கு வயித்தியம் செய்தல் அவசியமாகும். உலகத்திலே சில பிரபுக்கள் நோய்வந்து துன்புறுங்காலத்தில், வயித்தியனைத் தேடி "எனது குருவே! எனது பிதாவே! எனது குல தெய்வமே" என்று புகழ்ந்து சாதுரியமாகப் பேசி, தனக்

குச்சிகிச்சை செய்து முடிந்த பிறகு, "ஐயா! வயித்தியரே! ஏதோ தாங்கள் செய்த சிகிச்சைக்கு நான் உதவிசெய்ய வேண்டியது என் மனத்திலிருக்கிறது; பின் ஆகட்டும்; ஒன்றும் யோசிக்கவேண்டாம்" என்று பழம் நழுவிப் பாலில் விழுந்தாப்போல் பேசிப் போவார்கள். வயித்திய சிகிச்சைசெய்யும் பண்டிதர்கள், மருந்துக்கிரயமும், தான் கஷ்டப்பட்டதையும் நினைத்து உள்ளம் கொதித்து வருந்தினால், அந்தக் கொதிப்பு சிகிச்சை செய்து கொள்வோர் குலம் குடிகளை நாசம் செய்யும் என்று அறிய வேண்டும். வயித்தியருக்குப் பணம் கொடாத இத்தகைய மஹா பாபிகளை எமதர்ம ராஜன் தன் பாசத்தால் அடித்து, நரகத்தில் தள்ளுவான் என்று அகஸ்திய மஹாமுனிவர் ஸ்பஷ்டமாய்ச் சொல்லியிருக்கிறார்.

சில படித்தவர்களும், சில பிரபுக்களும் தனக்காவது தன் குடும்பத்தாருக்காவது பலநாட்கள் சிகிச்சைசெய்து கொண்டு, நோய் தீர்ந்ததும், தாம்பூல தக்ஷிணை மரியாதையென்று சொல்லி, சொற்ப பணம் வைத்து, "ஐயா! இது கிஞ்சித்தாகிலும் பெரிய மனதோடு பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். கையில் காசு ஒன்று மில்லை; எங்கு கேட்டாலும் கிடைக்கவில்லை; தற்காலம் இருக்கட்டும் வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்" என்று உபசாரம் சொல்வார்கள். வயித்தியன் என் செய்வான் பாபம்? தான் இத்தனை நாள் நடையாய் நடந்த கஷ்டம் ஒரு பக்கம்; கொடுத்த மருந்தின் கிரயத்துக்கு அரைக்கால் கூறு வராத நஷ்டம் ஒருபக்கம்; இவ்விரு கஷ்டங்களுக்குள்ளகப் பட்டு, உபசாரம் சொல்லுகிறவரோ பிரபு; அவர் மனதுக்குக் கஷ்டம் வைக்கப்படாதென்று சொல்லி, வயித்தியன் மவுனம் சாதிக்கிறான். இந்த தோஷம் வயித்தியனைச் சமாதானம்செய்து அனுப்பிய பிரபுவைச் சாராமல், எங்கு போ

கும்? இத்தகைய பிரபுக்கள் கோட் - ஹாட் - பூட்ஸ் அணிந்து கொண்டு, இங்கிலீஷ் டாக்டர்களெனப் பேர் வகித்து, மோட்டாரி லேறிவரும் இங்கிலீஷ் வயித்தியர்களுக்கு விசிட்டிங் பீ (Visiting Eee) வண்டி செலவும் கொடுத்து, அவர்கள் எழுதிக்கொடுத்த மருந்துகளின் கிரயத்தைப் பில்படி செலுத்தி விடுகிறார்கள். சுதேச வயித்தியனென்றால், தற்காலத்தைய பிரபுக்களுக்கு ரொம்ப இளக்காரம். தினம் அரை ரூபாய் சம்பாதிக்கும் சொற்ப ஜீவனம் செய்கிறவர்களும் மேனாட்டு வயித்தியருக்கு வந்தனை வழிபாடுடன் காணிக்கை செலுத்துகிறார்கள். மேனாட்டார் செய்த அதிருஷ்டமே அதிருஷ்டம்!! அந்த அதிருஷ்டத்தைச் சம்பாதிக்க,நமது சுதேச வயித்தியர்கள் ஆயுர் வேத சாஸ்திரக் கல்வியிலும், அநுபவத்திலும் முயற்சி செய்கிறதில்லை யென்றே சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது.

"உபத்தியாயஸ்சஃ வயித்தியஸ்சஃ நதிதீரேச நாவஹஃ
தூதிகா சூசிகா சைவ காரியாந்தம் நிஷ்பலம் பவேத்ஃ"

"கைக்கூலி கையொப்புக் களவின்கூலி
கபடமனமுலை மாதர் வேசிகூலி
மெய்க்கூலி கண்கூலி வித்தைக்கூலி
வியாபாரக்கூலி மிக உடையான்கூலி
ஒப்பரிய பிணிதீர்க்கு மொருவன்கூலி
ஓதுவிக்கும் உபாத்தியாய ருடையகூலி
அப்போதைக் கப்போது வாங்காராகில்
ஆர்பெறுவார் ஆர்பெறுவார் அவனிமீதே."

எனப் பெரியார்கள் கூறியபடி, உபாத்தியாயர்-வயித்தியர் ஆற்று வெள்ளத்தில் அக்கரைக்கிக்கரைக்குக் கொண்டுவரும்

பட கோட்டிகள்-தாகன்-மருந்துவச்சி தாசி வேசிகள் இவர்கள் கையில் பணம் வாங்கிக்கொண்டு, தங்கள் காரியத்தைச் செய்ய வேண்டும். ஆகையால், சுதேச வயித்தியர்கள் ரோயாளிகளிடம் மருந்து செலவு இன்னதென்றும், தன் உழைப்புக்கூலி இன்னதென்றும், முதலிலே ஏற்பாடுசெய்து பெற்றுக்கொண்டு சிகிச்சை செய்வதே உத்தமம்.

வியாதியஸ்தன் வயித்தியனிடம் நடந்து கொள்ள வேண்டிய கிரமம்.

வியாதியாஸ்தன் அரசனேயானாலும், ஜமீன்தார்-சுரோத்திரியதார் ஆனாலும், அரசாங்க உத்தியோகத்தில் ரைட் ஹானரபில் - சர் - நைட் - சி - ஐ - இ - பட்டம் பெற்றவர்களானாலும், வயித்தியரிருக்குமிடம் சென்றாவது, அவரை அன்போடு வரவழைத்தாவது, சாதாரண மனுஷ்யனாக மதியாது, தன் குலதெய்வமென்று உபசரித்து, ஆசனமிட்டுத் தன் சரீரத்தில் தோன்றும் கோளாறுகளை மறைக்காமல் விண்ணப்பித்து, வேண்டியபொருள் கொடுத்தல்வேண்டும். அவர் கொடுக்கும் மருந்தை மனோ விகற்பங் கொள்ளாமல், இரண்டு கையினாலும் வாங்கித் தன் குலதெய்வத்தின் பாதோதகம் என்றும், இதனால் வியாதி தீர்ந்து சுகப்படுவோம் என்றும் மனோதிடங் கொண்டு, உட்கொள்ளவேண்டும். சாப்பிடும் ஔஷதங்களின் குணகுணங்களை வயித்திய சிகிச்சை செய்வோரிடம் அடிக்கடி உள்ளபடி சொல்லி, அவர் எவ்வாறு பத்திய பரிஹாரம் சொல்லுகிறாரோ, அவ்வாறு நடத்தல் வேண்டும். வியாதியாஸ்து தான்தான் செய்த பூர்வ ஜென்ம கருமத்தினால் உண்டானதென்றும், அவற்றை நீக்குவதற்கு வயித்தியனை முன்

னிலையாகக் காட்டப்பட்டிருக்கின்ற தென்றும், வயித்தியன் நம்மைப்போன்ற மனுஷ்யனாயினும், வயித்தியஞ் செய்யும் காலத்தில், அவன் ஸ்ரீமத்நாராயணனுக்குச் சமானமானவன் என்றும்நம்புதல் வேண்டும் வயித்திய சிகிச்சையோடு ஜோதிட சாஸ்திரப்படி கிரகதோஷ சாந்தியாதி பரிஹாரங்கள் - தம்குல தெய்வபூஜை - தெய்வீக தீர்த்த ஸ்நானம்-ஆலய பூஜை-திரு மலைப்பிரதக்ஷிண முதலியவும் செய்தல் வேண்டும்.

☞ வயித்திய சிகிச்சை செய்துகொள்வோர் எப்போதும் தன் வீட்டு அனுபவமாயுள்ள வயித்தியர்களிடமே சிகிச்சை செய்து கொண்டால்தான், ரோகியின் சரீர லக்ஷணம் அநுபவமாய் அறிய முடியும். புதுப்புது வைத்தியர்களிடமும், நாடோடியாய்த்திரியும் சிகிச்சை செய்வோர்களிடமும் ஒரு நாளும் வயித்தியம் செய்து கொள்ளப்படாது. வழக்கமான வயித்தியர்களிடம் சிகிச்சை செய்து கொண்டால், ரோகிகளுக்குத் துன்பம் நீங்குவதுடன், வயித்தியர்களுக்கும் ஊக்கமும் கவுரவமும் உண்டாகும்.

குறிப்பு:—எண்ணெய் தேய்க்கிறவன் - நாவிதன்-வயித்தியன் - வண்ணான் - வீட்டு வேலைக்காரன்-அநுபவிக்கும் ஸ்திரீ இவ்வறுவகையாளரை அடிக்கடி மாற்றுவதினால் கெடுதி நேரிடுமென்பது பெரியோர்கள் அபிப்பிராயம்.

ஔஷதம் செய்யும் காலம்



வத்தியர்கள் ஔஷதங்களை ஆதிவாரத்தில் காலை 7½-மணிக்குச் செய்ய ஆரம்பித்தல்வேண்டும் மருந்து செய்வ

தற்குமுன் வயித்தியர்கள் ஸ்நாநபானம் செய்து, நித்திய கருமானுஷ்டானம் முடித்து, இஷ்ட தெய்வத்தைத் தோத்திரித்து, இம்மருந்து எல்லோருக்கும் நன்மை செய்யவேணும் என்கிற சிந்தனையோடு, தனக்கு உபதேசித்த குரு ஸ்வாமிகளை நமஸ்கரித்து, அவர் கட்டளையிட்டபடி செய்யவேண்டும். அவ்வாறு செய்த ஔஷதங்கள் ரோகிகளுக்குத் தீமைகளை விலக்கி, நன்மையை உண்டுபண்ணும்.

ஔஷதம் உண்ணும் காலம்

ரோகிகள் ஆதிவாரம் காலை $7\frac{1}{2}$-மணிக்குள் மருந்து சாப்பிட ஆரம்பித்தல் உத்தமம். மங்களவாரம்-குருவாரம் இரண்டாம் பக்ஷம் - அதாவது மத்திமம். சநி - புதன் - திங்கள் - தீதாகும். வெள்ளிக்கிழமை சாப்பிட்டால், நோய் அதிகமாகும். ஜென்ம நக்ஷத்திரம் - ஜென்ம வாரம் இவற்றில் மருந்து உட்கொள்ளப்படாது. ஆபத்துக் காலத்தில் எவ்வாரமும், எத்தினமும், எந்நேரமும் சிகிச்சை செய்யலாமென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

"நாளும் கிழமையும் நலிந்தோர்க் கில்லை."

என்றார் நமது, ஞானத்தாய் ஔவைப் பிராட்டியார்.

ஆயுர்வேத வயித்தியர்களுக்கு

எச்சரிக்கை!!



ஒரு வியாதியஸ்தனுக்கு மருந்து கொடுக்கு முன்னர், முதலில் ரோகியின் வயது - அவன் சரீர லக்ஷணம் அதாவது வாத-பித்த-சிலேஷ்ம-தொந்தங்கள், சரீர பலம்-தொழில்-நோய் வந்ததற்குக் காரணம் (தெரிந்தவரையும்) - நோயினால் தான் அநுபவிக்கும் கஷ்டங்கள்-பசி விடாய் - மலஜலக்கிரமாதிகள் முதலியவற்றை அறிந்து கொண்டு, நாடி முதலிய அஷ்டவித பரீக்ஷையால் வியாதி நிர்ணயம் செய்தல் வேண்டும். பாலர் - கௌமாரர்-விருத்தர்கள் என்கிற வயதுக்குத்தக்கபடி மருந்தைக் குறைத்தும் கூட்டியும் கொடுத்தல் உசிதம். வாத-பித்த-சிலேஷ்மகுணங்களால்-சரீர கட்டளை மாறுபடுவதுபோல், மருந்துகளும் அக்கட்டளைக்குத் தக்கபடி வித்தியாச குணங்களைக் காட்டும். ஆதலால், அந்தச் சரீர சுபாவங்களுக்குத் தக்க ஔஷதங்களை உபயோகிக்க வேண்டும். கஷ்டமானவேலைகளைச் செய்து, சரியான ஆகாரமில்லாத ஏழைகள், கடுமையான மருந்துகளைச் சகிப்பார்கள். செல்வம் நிறைந்து, சரீர பிரயாசையில்லாமல், எப்போதும் சுகத்திலேயே காலங்கழிக்கும் ஸ்ரீமான்களுக்கும் ஸ்ரீமதிகளுக்கும் அநேககஷ்டசாத்தியமான நோய்கள் சம்பவிக்கும். அவர்கள் கடுமையான மருந்துகளைத் தாங்கமாட்டார்கள். அவர்களுக்குச் சாந்தமான மருந்துகளைப் படிப்படியாகக் கொடுத்து, அதின் பிரமாணத்தை அதிகப்படுத்திக் குணம் காட்டவேண்டும். வியாதி தீர காலமானாலும் பிரபுக்களுக்குக் குற்றமில்லை. எப்போதும் ரச கந்தக பாஷாண சம்பந்தமான மருந்துகளை அதிகமாகப் பிரயோகிக்கப்படாது.

சரியான முறைப்படி செய்தனவே யாயினும், சில சமயம் அது தேகத்துக்குக் கெடுதியை விளைவிக்குமென்கிற பயத்தை மனதிற்கொண்டு, கால தேச வர்த்தமானங்களை அறிந்து, சிறு சிறு அளவினதாக உபயோகித்தல் உத்தமம். கியாழம் - சூர்ணம்- லேகியம்-கிருதம்-க்ஷீரபத்துக்கள் முதலியவற்றாலும், பச்சிலை மூலிகைகளாலும் கஷ்டமுள்ள ரோகங்களை நீக்கலா மெனப் பெரியோர்கள் அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள்.

ஸ்திரீகளுக்கு வயித்தியம் செய்யும்போது, அவர்களுக்கு மாதவிடாய் கிரமமாக நடக்கிறதும், அதில் கோளாறுகளிருந்தால், அதன் விபரத்தையும் சரியாகத் தெரிந்து கொண்டு, சிகிச்சைக்கு ஆரம்பித்தல் வேண்டும். அநேக ஸ்திரீகள் தங்களுக்குண்டான ரோகங்களைப் பிறரிடம் சொல்லக்கூச்சப் படுகிறதை நாம் அறிவோம். வயித்தியர்கள் புருஷராயிருக்கும் பக்ஷத்தில், ஸ்திரீகள் அதிக கூச்சம் கொள்ளுவார்கள். அதனால், அந்த ஸ்திரீகளுக்கு அன்யோன்யமான நேச பந்துக்களைக்கொண்டு சரியாக விசாரித்துத் தெரிந்து கொண்டே, சிகிச்சை செய்தல் வேண்டும். கருப்பிணிகளுக்கும், பால் கொடுக்கும், தாய்மார்களுக்கும், சிறுவர்களுக்கும், மாதவிடாயாகுங் காலத்தவர்க்கும் நேர்வாளம் சேர்ந்த அவுஷதங்களை உபயோகிக்கப்படாது. என்னெனில், அது இரத்தத்திற் கலந்து பலவித கஷ்டங்களை உண்டாக்கும்.

நாடிப்பரீக்ஷை

மனுஷ்ய சரீரத்துக்குள் எழுபத்திராயிரம் நாடிகள், பதின்மூவாயிரம் நரம்புகளோடு, கோர்வையாக வலைபோலப் பின்னி, அதனுள், பத்துவாயுக்களும், பத்து நாடிகளும், வாத-பித்த-சிலேஷ்மங்களின் கோளாறினால், நாலாயிரத்து நானூற்று நாற்பத்தெட்டு வியாதிகள் உண்டாகின்றன. இந்த பத்து வாயுக்கள், பத்து நாடிகள் இவற்றின் கோளாறுகளைக்கண்டு, அதனாலுண்டாகும் ரோகங்களுக்குத் தக்க அவுஷதங்களும், சாத்தியா சாத்திய முறைகளும் கண்டுபிடிக்க வல்லவன் ஒருவனே தாதா எனப்படுவான். அவனே ஆயுர் வேத பண்டிதனாவான். இந்த சரீரம் அவரவர் கையினால் எண் சாண் - அதாவது தொண்ணூற்றாறு அங்குல உயரமுடையது. மேலே சொல்லப்பட்டுள்ள 72,000 நாடிகளுள் பிரதானமானவை இடைகலை - பிங்கலை-சுழிமுனை - அலம்புடை-காந்தாரி-அத்தி-சிகுவை-சங்கினி-இயல் புருடன்-குரு எனப்பத்து. அவற்றை இயக்குவதற்குப் பிராணன்-அபானன் - உதானன்-சமானன் - வியானன்-நாகன் - கூர்மன் - கிருகரன் - தேவதத்தன் - தனஞ்செயன் எனப்பத்து வாயுக்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. மேற்கூறியுள்ள தச நாடியில் மூலாதாரமாகநின்றவை இடகலை-பிங்கலை-சுழிமுனை என மூன்று. இடைகலை - பிங்கலை இவ்விரண்டும் வலது இடக்கால் பெருவிரல்களிலிருந்து ஆரம்பித்து, வலது நாசி வரையில், கத்திரிக்கோல் மாறலாக ஓடி நிற்கும். சுழிமுனையானது நடுவே மூலாதாரத்திலிருந்து உச்சிவரை அச்சு ஆணியாக நிற்கும். இடைகலை-பிங்கலை-சுழிமுனை என்னும் மூன்று மூலாதார நாடிகளை, முறையே அபானன்-பிரா

ணன்-சமானன் என்னும் வாயுக்களின் இயக்கத்தால் விடு சுவாசம், இடைகலை-வாத மென்பதும், பிங்கலை-பித்த மென்றும், சுழிமுனை - சிலேஷ்மம் என்றும் அறிதல் வேண்டும். இடைகலையாகிய வாதமானது நாசியின் வழியாகப் பதினொ அங்குலம் பாயும்; பிங்கலையாகிய பித்தமானது பன்னிரண்டங்குலம் பாயும்; சமமாகிய சுழிமுனையானது இரண்டு நாசித் துவாரங்களுக்கும் இடையே பாயும். இடைகலை-பிங்கலை-சுழிமுனையாகிய மூன்று பெருநாடியோடு அபானன் - பிராணன்-சமானன் என்னும் மூன்று வாயுக்கள் சம்பந்தப்படுங்காலத்தில், மூன்றுமொன்று வலியுறுத்தப்பட்டிருப்பதால், வாதம் ஒரு மாத்திரையாகவும், பித்தம் அரை மாத்திரையாகவும், சிலேஷ்மம் கால் மாத்திரையாகவும் இருக்கும்.

நாடிகள் நடக்கும் விபரம்

ஹிருதயம் விரியவும் சுருங்கவுமிருப்பதே போல், நாடி நரம்புகள் தச வாயுக்களின் பலத்தால் இயங்கும். ஹிருதய நடைக்கு நாடி நரம்புகள் ஒத்திருப்பதால், சரீரத்தி லுண்டாகும் வியாதிகளை ஹிருதய மூலமாக அறிந்து நாடிகள் தெரிவிக்கும்.

நாடிகளிருக்கும் பத்து இடங்களில் முக்கியம் கைதான். கைகள் 2; கண்டம்-1; கன்னிச்சுழி-1. கால்பெருவிரல்-2; ணுக்கால்-2; உந்தி-1; மூக்கு-1, ஆக 10-இடங்களில் நாடி நடையை அறியக்கூடுமாயினும், கைந் நாடிகளைப் பரீக்ஷிப்பதுதான் உத்தமம். சில அசந்தர்ப்ப காலத்தில் கைந் நாடி ர் அறியக் கூடாமலிருக்கும். அப்போது 10-இடங்களையும் ரீக்ஷிக்கவேண்டுவது அவசியம்;

கை நாடி பார்க்கும் விபரம்.

வாதம் உந்தியிலும், பித்தம் மார்பிலும், சிலேஷ்மம் உச்சியிலும் அமர்ந்துள்ளது. ஆதலால், இவற்றை அறியக் கையைப் பிடித்துப்பார்க்க வேண்டும். கையின் பெருவிரல்கள் பக்கமாக ஓடும் நாடியை, மணிக்கட்டுக்கு ஒரு அங்குலம் மேலாக, மூன்று விரல்களால் அழுத்தியும்-தளர்த்தியும்-சமப்படுத்தியும் மாறி மாறி, தன் புத்தியை அதில் நாட்டிப் பரீக்ஷிக்க, முதல் விரற்கீழ் வாத நாடி யென்றும், நடு விரற் கீழ் பித்த நாடி யென்றும், கடைவிரற்கீழ் சிலேத்தும நாடி யென்றும் அறிதல் வேண்டும். புருஷர்களுக்கு வலது கையும், ஸ்திரீகளுக்கு இடது கையும் பார்க்கவேண்டுவது அவசியம். ஆண் பெண் இருபாலார்க்கும் இரண்டு கைந்நாடியையும் பரீக்ஷிக்கலாம். எப்போதும் வியாதியஸ்தர்களை உட்காரச் செய்தே பார்ப்பது உசிதம். ஆனல், உட்காரச் சக்தியற்றவர்களைப் படுக்கையிலும் பரீக்ஷிக்கலாம்.

நாடி பார்க்கும் காலம்.

சித்திரை-வைகாசி - இவ்விரண்டு மாதங்களில் உதயம்; ஆனி-ஆடி-ஐப்பசி-கார்த்திகை இந்நான்கு மாதங்களில் பகல் அல்லது மத்தியானம்; மார்கழி-தை-மாசி இம்மூன்று மாதங்களில் அஸ்தமனம்; பங்குனி-ஆவணி-புரட்டாசி - இப்மூன்று மாதங்களில் இராக்காலம். இக்காலங்களில் நாடி பார்க்கத் தெளிவாகத் தோற்றும். ☞ தினசரி காலை 10 - நாழிகை வரை வாதத்தின் ஆதிக்கம்; அதற்குமேல் பகல் 10 - நாழிகை வரை பித்தத்தின் ஆதிக்கம்; அதற்கு மேல் சாயங்காலம் 10-நாழிகை வரை சிலேஷ்மத்தின் ஆதிக்கம்: இரவிலும் இவ்வாறே அறிக.

நாடி தோற்றாத காலம்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டுள்ளவர்களுக்கும், ப
றால் வருந்தியவர்களுக்கும், வெயிலில் திரிந்து வந்தவர்களு
க்கும், ஓட்டம்-பெருநடையாய் நடந்து வந்தவர்களுக்கும், அ
வுக்கு மிஞ்சி ஆகாரம் உட்கொண்டவர்களுக்கும், குதி
சவாரிசெய்து வந்தவர்களுக்கும், ஸ்திரீபோகம் செய்துள்
வர்களுக்கும், கஞ்சா-அபின்-கள்-சாராய முதலிய லாகிரி-வ
ஸ்துக்கள் உண்ட பேர்களுக்கும், ஆற்ற முடியாத கோபமுள்
வர்களுக்கும், விஷம் தீண்டியவர்களுக்கும், வாசியை அ
க்கியோகம் செய்கிறவர்களுக்கும் நாடி நடை ரொம்ப மிரு
வாகக் காணும். இத்தகையோரது நாடிகளின் தன்மை
அறிய முடியாது. தவிர, நித்திரை பங்கம்-மனோ சஞ்சலம்
அதிக பலஹீனம்-சரீரத்தினின்றும் இரத்தம் வடிதல் முதலி
உடையோர்க்கு நாடிகள் படபடப்பாகக் காட்டும். அதி நித்
திரைகொண்ட பேர்களுக்கு நாடி குறைந்து காட்டும். விருத்
தர்-பாலர்-க்ஷயரோகி-தரித்திரன்-தண்ணீரில் முழுகிய பேர்கள்
இவர்களுக்கு நாடி தோன்றாது. ☛ நாடி பார்க்கும் ஸ்தா
னத்துக்கு மேல் கட்டிருந்தாலும், பூமியிற் கைகளை யூன்றிக்
கொண்டிருந்தாலும், காலைக் கட்டிக் கொண்டிருந்தாலும்
நாடிநடை தெரியாது. ஆதலால், வயித்தியர்கள் வியாதி
யஸ்தனுக்கு நாடியைப்பரீக்ஷிக்கும் போது, ரோகியின் விரல்
களை நெட்டி உடைத்து, பணத்தை வேறிடத்தில் செல்ல
விடாது, ஒரே இடத்தில் நாட்டி, கைக்நாடி பார்க்க
வேண்டும்.

ஒரு நிமிஷத்தில் நாடி நடக்கும் பிரமாணம்

	நாடி நடை		நாடி நடை
1. குழந்தை பிறந்தவுடன்	140	8. விருத்தாப்பியம்	75-80
2. பால்யம்	120 to 130	9. உட்கார்ந்திருக்கும் போது	40
3. குழந்தைப் பருவம்	100	10. நிற்கும்போது	70
4. யௌவனம்	90	11. படுத்திருக்கும்போது	67
5. (புருஷாள்) சம்பூர்ண பருவம்	70-75	☞ இதைக் கவனித்துப் பார்க்கத்தெரியும்.	
6. (ஸ்திரீகள்) ,, ,,	75-80		
7. க்ஷீண பருவம்	70		

சாதாரணமாக நாடி நடக்கும் விதம்.

புருஷருக்கு:—
- வாதநாடி-குயில்போலும்-அன்னம்போலும். கோழிபோலும்-மயில்போலும்.
- பித்தநாடி-ஆமைபோலும்-அட்டைபோலும்
- சிலேத்மநாடி-பாம்புபோலும்-தவளைபோலும்

ஸ்திரீகளுக்கு:—
- வாதநாடி-சர்ப்பம்போலும்.
- பித்தநாடி-தவளைபோலும்.
- சிலேத்மநாடி-அன்னம்போலும்

வாத-பித்த-சிலேத்தும காலம்.

மனிதர்களுக்கு வயது 100. அதனுள் 40-வயது வரை வாத காலம்; 40-முதல் 80-வயதுவரை பித்த காலம்; 80-க்கு மேல் 100-வயது வரையும் சிலேத்துமகாலம். தவிர, தினசரி

உதயத்தில் 10-நாழிகை வரை வாதம்; உச்சியில் 10-நாழிகை வரை பித்தம்; மாலையில் 10 - நாழிகை வரை சிலேத்துமம் நடக்கும்.

மனிதருடைய வயது நூறில் 30 - வயதுக்குள் சரீரம் வளர்ச்சி அடையும்; 30-க்குமேல் முக தேஜஸ் குறைந்து காட்டும்; 40-க்குமேல் முக தேஜஸ் கெட்டு விடும்; 50-க்குமேல் சரீரம் தளரும்; உரோமம் வெளுக்கும்; 60-க்குமேல் கண்ணொளி மழுங்கும்; நடை தளர்ச்சி அடையும்; 70-க்குமேல் அறிவு மாறுதல் அடையும்; 80-க்குமேல் சுவாசம் மேல் நோக்கிப் பாயும்; 90 - க்குமேல் ஐம்புலன்களும் ஐம்பொறிகளும் ஒடுங்கும்; இந்திரிய சக்தி குறையும்; வயது நூறில் மரணம். ☞ இது சாதாரணமாய் சரீரத்தைச் சாஸ்திர ரீதியாய்ப் பாதுகாக்கத் தக்கவர்களுக்கே; இடையிடையே பிராரத்துவ கர்மத்தால் நேரும் அகால மரணம் - தத்து - பல வித ரோகங்கள் இவற்றால் மரணம் நேரிடும்; பிராணாயாமம் செய்யும் யோகாப்பியாசிகளுக்கு நரை - திரை - மூப்பு வருவதில்லை. அவர்களுக்கு ஆயுட்காலத்தை அவர்களே நிர்ணயிப்பார்கள்.

நாடியினால் பரீக்ஷித்து அறிய முடியா வியாதிகள்.

கண்டத்துக்கு மேலே அதாவது சிரசில் வரும் நோய்களையும் நாடிப் பரீக்ஷையினால் அறிய முடியாதென்று பெரியோர் கூறுவர்.

நாடிகள் கீழுமேலும் மீறி ஓடும் விதம்.

(1) ஆதிவாரம் விடியற்காலை சூரியகலை (2) சோமவாரம் விடியற்காலை சந்திரகலை (3) மங்களவாரம் விடியற்காலை சூரியகலை (4) புதவாரம் விடியற்காலை சந்திரகலை (5) (வளர்பிறை) குருவாரம் விடியற்காலை சந்திரகலை; (தேய்பிறை) குருவாரம் விடியற்காலை சூரியகலை (6) சுக்கிரவாரம் விடியற்காலை சந்திரகலை (7) சநிவாரம் விடியற்காலை சந்திரகலை.

இவ்விதமாக இடைகலை - பிங்கலை - சுழிமுனை என்னும் மூன்று கலைகளும் வாத - பித்த - சிலேஷ்மங்கள் என்பவையாகும். அவிர - சந்திரன் வாதநாடியென்றும், சூரியன் பித்த நாடி யென்றும், அக்கினி சிலேஷ்மநாடி யென்றும், சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இவை மாறி நடக்கும்போது பலவித ரோகங்கள் உண்டாகின்றன.

(1) ஆதி வாரத்தில் வாதமோடினால், சளி - இருமல் - இரைப்பு உண்டாகும். (2) சோம வாரத்தில் பித்த மீறினால் ஜலதோஷம் உடனேகாணும் (3) மங்கள வாரத்தில் வாதமோடினால் சுரமுண்டாகும்; (4) புத வாரத்தில் பித்த மோடினால் சீதபேதியும் - தலைக்குத்து உண்டாகும். (5) குரு வாரத்தில் (வளர்பிறை) வாதமோடினால் விலாமுதல் தேகமுழுதும் வலி உண்டாகும்; (தேய்பிறை) பித்தமீறில் தாபசுரம் - தலைவலி காணும். (6) சுக்கிர வாரத்தில் பித்தமோடினால், கண்ணோய் - காதுநோய் உண்டாகும். (7) சநி வாரத்தில் வாதமோடினால், சீதளம் - சந்நி உண்டாகும்.

வாத-பித்த-சிலேஷ்ம-தொந்திப்புநாடி களின்குண

"ஆமென்ற புலனுடைய வாதந்தானே
அப்பனே கோழியுடை நடைபோலாகும்
ஏமென்ற உயிருடைய பித்தந்தானே
இரைமேயும் காக்கையுடை நடைபோலாகும்
ஓமென்ற சத்தமுடை ஐயந்தானே
ஓட்டமில்லா மந்தியுடை நடைபோலாகும்
நாமென்ற வாத பித்த சேத்துமத்தின்
நடை இவ்வாறென்றுண்மை நாட்டுங்காணே."

(மெய்ஞ்ஞான நாடி.)

வாத நாடி:—சிறுபிள்ளை தூங்குந்தொட்டிலாட்டம் போலும், தவளை தத்துதலைப் போலும், ஓணான்-சர்ப்பம்-அட்டை இவற்றின் நடையைப் போலும், தாண்டுகின்ற குருவி-காடையைப் போலும், ஆமை - கோழி-நடையினைப் போலுமிருக்கும்.

பித்த நாடி:— காகம் - அன்னம்-மயில்-புறா-குருவி - கருடன் இவற்றின் நடையைப்போலும், சிங்கத்தின் அசைவைப் போலும் இருக்கும்.

சிலேஷ்ம நாடி:—குரங்கு-கொக்கின்உறக்கம்-குருவி-சிலந்திப் பூச்சி இவற்றின் நடையைப் போலுமிருக்கும்.

வாத பித்த நாடி:—சிறுகுருவி நடையைப்போல் நடந்து,பின்னர் மயில்-ஓணான் இவற்றின் நடையைப்போல் துடிக்கும்.

வாத சிலேத்தும நாடி:—காட்டுக்கோழியைப்போல் நடந்து, பின்னர் அட்டையின் நடையைப்போல் துடிக்கும்.

பித்த சிலேத்தும நாடி:—பாம்பைப்போல் அசைந்து, பின்னர் தவளையின் தத்துதலைப்போல் துடிக்கும்.

அஜீர்ண நாடி:—மத யானையைப்போல் நடக்கும்.

தீபன நாடி:—சிறு காக்கையைப்போல் துடிக்கும்.

ஜன்னி நாடி:—ஒருவன் விறகு சுமையின் பாரத்தைத் தாங்கி, அசைந்து அசைந்து செல்வதுபோல் நாடிநடந்து, கிறு கிறு வெனத் துடித்துப் பின் அன்னம் - அட்டை இவற்றின் நடையைப்போல் நடக்கும்.

சுகஜன்னி நாடி:—கோழி-பாம்பு இவற்றின்நடையினைப்போல் நடந்து, விளக்கின் சுடர்போல் எழுந்து, அசைவற்று நிற்பதுபோல் காணும்.

கருப்ப நாடி:—வாதம் எறும்பு ஊர்வது போலும், ஆமை அசைவதைப் போலும் நடக்கும்.

விகார நாடி:—பித்தம் புழுவைப்போல் துடிக்கும்; இருந்தாப் போலிருந்து கிளி பறப்பது போலும், நாடி பட பட வென்று அடிப்பது போலும், தீச்சுடர் கொழுந்து விட்டெரிவதுபோலும், கடல் அலை புரண்டு மோதிப் பின் அடங்குவது போலுமிருக்கும்.

பூத நாடி:—பித்தம் ஆட்டுக்கடா பாய்வது போலும், பந்து கிளம்புவது போலும் ஏற்றமேறி யிழுத்தல் போலும், செக்கிலுலக்கை திருப்பி வருதல் போலு மிருக்கும்.

குரு நாடி:—

"பாரப்பா குருநாடி ஐந்துக்கும் நடுவாய்
மாறிநிற்கும் வரலாறு தன்னைக்கேளும்
சீரப்பா பித்தத்தின் முன்னே நிற்கும்
திசைநாடி பத்துக்குந் திறமாய் நிற்கும்
ஏரப்பா வாதமென்று சொல்வார் மூடர்
இருத்தியங்கே பார்ப்பளவில்வேறாய் நிற்கும்
தாரப்பா கொண்ட குருநாடி நேர்மை
தனையறிய வகைதனை யான் சாற்றுவேனே."

(அகஸ்தியர் பரிபூரணம் 400

"குரு நாடி" என்று சொல்லுவது, எப்போதும் பித்தத்தின் முன்னே நிற்கும்; அது திசைநாடி பத்துக்கும் திறமாய் நிற்கும். இதை வாதநாடி யென்று சொல்வார் மூடர்கள். வாத பித்தத்துக்கு நடுவிலிருப்பதைப் பார்த்தால், அது மூலாதாரமுந் தாண்டி மூல முதலுருவிப் பாய்ந்து, விசைநரம்போடே சேர்ந்து, சந்திர மண்டலம் சார்ந்து, பாம்பு போற் கிறு கிறு என்று வாதம் பித்தம் சிலேஷ்மம் என்கிற நாடி-முதல் ஆடியோடி, மண்டலங்கள் மூன்றும் சுற்றிக், கத்திரிக்கோல்போல் மாறலாக, வாத பித்த நடுவிலிருந்து, வாதத்தில் கோழி-அன்னம்-மயில்போலும், பித்தத்தில் ஆமை - அட்டை போலும், சிலேஷ்மத்தில் பாம்பு-தவளைபோலும் நடப்பது இயல்பு.

குரு நாடியின் குணம்:— குருநாடி வாதத்தில் அட்டை போல் புரண்டால், வாய்வு அதிகமாயிருக்கும்; இருமல்-தினவு சொரி—சிரங்கு உண்டாகும்;தேகம் வாடும். **குருநாடி பித்தத்தில்** ஆமைபோல் நடந்தால், சுரங் காயும்; வாய்நீர் சுரக்கும்; சரீரம் கிறுகிறு என்று சுற்றும், வியர்க்கும்; **குருநாடி சிலேஷ்மத்தில்** சிங்கம் போற் சீறி நின்றால், ஜன்னிகாணும்; **குருநாடி சிலேஷ்**

மத்தில் ஊரேவிப்பாய்ந்தால் அசாத்திய ரோகங்கள் தோன்றி மாணத்துக்கிட முண்டாகும். குருநாடி குன்றிப்போயிருந்தால் வயிறு கழிந்து, ஆசனம் கடுப்பெடுக்கும்; கைகால் வீங்கும்; குரு நாடி பக்கமாய் நின்றால் சிலேத்துமம் எதிரே மோதும். குரு நாடி நேரானால் வாதம் பித்தம் இரண்டும் சேரும். குருநாடி பின் வாங்கினால் அசாத்திய வியாதிகள் காணும்; குருநாடி சிலேஷ்மத்தில் நின்று விட்டிலேப்போல் துடித்தால் உடனே மரணம் என்று அறிதல் வேண்டும்.

வாதம் மீறினால்:—

“காணப்பா வாதமீறில் கால்கைகள் பொருத்து நோகும்
பூணப்பா குடல் புரட்டும் மலசலம் பொருமிக்கட்டும்
ஊணப்பா குளிரும் காய்ச்சல் உடம்பெல்லாம் குத்தும்வாய்வு
வீணப்பா குதமிறுக்கும் வியர்வையும் வியர்க்குந்தானே.”

வாய்வினால் சரீரமுழுதும் குத்தல்-குடைச்சல் - உண்டாகும்; கைகால்கள் சந்து இவ்விடங்களில் வலி, நிமிர வொட்டாமல் திமிர் பிடித்திருக்கும்; கை கால் முடக்கல்-சரீர வீக்கம் - குடல் புரட்டல் - அன்னம் செரியாமை - வயிறு மந்தம் - உப்பிசம்-மலசலக்கட்டு-நாவின் ருசி புளிப்பு - தாது நஷ்டம் - அஜீர்ணபேதி - சுரம் - மலபந்தம் - வியர்த்தல் இவை முதலிய காணும்.

வாதத்தில் வாதம்:—

“வாதத்தில் வாதமாகில் வளர்ந்திடும் அன்னம் போல
தீதுய்த்த உடல் சேர்ந்து நெகிழ்ச்சியாய்ச் சுருங்கும்வாங்கும்
ஆதுற்றும் பகறுமேனி அசனமும் அற்பமாகும்
ஏதுற்ற தனத்தின் பின்னே எண்ணியே அறிந்துகொள்ளே.”

உடல் நொந்து வலிக்கும்; உடல் பதறும்; நெகிழ்ச்சியாகு இளைத்துச் சுருங்கும்; சிலி சிலிர்க்கும்; வீங்கும்; அன்ன செல்லாது.

வாதத்தில் பித்தம்:—

"வாதத்தில் பித்தமாகில் வாயது குழறிப் பேசும்
பேதித்துத் தலை இடித்துப் பிணங்கியே குணங்கள் வேறுய்த்
தாதுற்ற புத்திதானும் தடைப்படும் தடங்கண் மாதே
கோதுற்ற வயிறு விம்மிக் குடல்தனைப்புரட்டுந்தானே."

வாய் குழறிப்பேசும்; தலை இடிக்கும்; அறிவு பேதப்படும் குணங்கள் பலவேறு வகையாகும்; வயிறு விம்மும்; குடல் புரட்டும்; கால் கைகள் குளிரும்.

வாதத்தில் சிலேஷ்மம்:—

"வாதத்தில் சேத்துமமாகில் வலியொடு வீக்கமுண்டாம்
பேதித்துத் தலைபிடித்துப் பிணங்கிய குணங்கள் வேறுய்த்
தீதுற்ற மெய்வெளுத்துத் திடமுடன் அசனம் செல்லா
பேதித்து நாவும் பேசப் பெருகவே வீக்கமுண்டாம்."

குணங்கள் வெவ்வேறாகத் தோன்றும்; சரீரம்வெளுத்துக் காட்டும்; அன்னம் செல்லாது; நெஞ்சிற் கோழை கட்டும்; சிணுக்கிருமல் உண்டாகும்.

பித்தம் மீறினல்:—

"தானென்ற பித்தமீறில் சடமெலாம் காந்தல் காணும்
ஊனென்ற வாந்தி வாய்நீர் ஊறியே ஒழுகும் சால
வானென்ற மாட்டிளைக்கும் மண்டையிற் குத்துண்டாகும்
தேனென்ற விக்கல்மூர்ச்சை செவி அடைப்புண்டாம்பாரே"

சரீரத்தில் முழுதும் எரிச்சல் காணும்; நாவறட்சி உண்டாகும்; நடுக்கல் சுரம் தோன்றும்; மண்டைக் குடைச்சல் - வாய்க் கசப்பு - அரோசகம் - தாகம் - வாந்தி - வாய் நீர் ஊறல் - விக்கல் - மூர்ச்சை - கிறுகிறுப்பு - மயக்கம் - காதடைப்பு - சரீர அயர்ச்சி - நெஞ்செரிவு - அக்கினிமந்தம் - அஸ்திசுரம் - பாண்டு - காமாலை - சோகை - பிரமேகம் - பித்த வெட்டை - சரீரம் உலர்ந்து போதல் - இவை தோன்றும்; சிறு நீர் மஞ்சளாயும் சிவப்பாயும் இறங்கும். கண் மஞ்சளாகிக் குழி விழுந்து இருண்டு வரும்.

பித்தத்தில் வாதம்:—

“**பித்தத்தில் வாதமாகில்** பிடரியும் காலும் கையும்
குத்தத்துப் போலேயாகும் குறுகிய மெய்பதறும்
அத்தியாய் உலருமேனி ஆருகம் சுகத்தால் நோவாம்
புத்தியிப்படியுமிந்தப் பொறுமைபோய்க் கோபமாமே.”

கை கால் பிடரி முதலிய இடங்களில் குத்தல்-குடைச்சல் இருக்கும்; சரீரம் வரட்சி அடைந்து பதறும்; சரீரம் எலும்புக்கூடாக உலர்ந்து வரும்; இளைப்பு உண்டாகும்; புத்தி மந்தமுண்டாகி, சாந்தம் போய், கோபம் அசாத்தியமாக இருக்கும்; சுரம் காயும்.

பித்தத்தில் பித்தம் :—

“**பித்தத்தில் பித்தமாகில்** பிதற்றிடும் கிறுகிறுக்கும்
சத்திய மதிகமாகும் சரீரத்திலிளைப்பு முண்டாம்
அத்தியாய் உலருமேனி ஆகமும் வேறதாகும்
வற்றியே வெளுத்துக் காயம் வறண்டு பின் வீக்கமுண்டாம்.”

தலைசுழற்றும்; கண்டபடி வாய்பிதற்றும்; வாந்தி-வாய்நீர் ஊறல்-மயக்கம்-சரீர வாக்ஷி-இளைப்பு-ஆயாசம்-அஸ்திதெரியும்படி சரீரம் உலர்தல் இவை உண்டாகி,சரீரம் வெளுத்துப்பின் வீக்கம் உண்டாகும்.

பித்தத்தில் சிலேத்துமம்:-

"பித்தத்தில் சிலேத்துமமாகில் பிதற்றுவாய் குழறுமிக்கச்
சத்தியும் வாய்நீர்தானும் தானறியாமலோடும்
சுற்றிடம் பேய்கள் போலச் சுழற்றியே வயிற்றிரைடும்
பித்தமு மெடுத்துக் கொட்டிப் பிடரியில் நோவதாமே."

வாய்குழறும்; கண்டபடிபிதற்றும்; பிடரிவலிக்கும்; வாய்நீர் ஊறித் தானே வடியும்; வாந்தியும் விக்கலும் உண்டாகி, வயிற்றில்நோய் காணும்; பேய் ஆடுவதுபோல் தன்னிலை தெரியாமலிருக்கும் ; தலை சுழன்று மயக்கமாயிருக்கும்.

சிலேத்மம் மீறினால்:—

"பாரப்பா ஐயமீறில் பாசத்தின் அனல்தான் மீறும்
நேரப்பா இளைக்குந்தேகம் நெஞ்சுடன் விலாவு நோகும்
தாரப்பா சுரமுங்காயும் சாதமும் வெறுக்கும் நாளில்
ஓரப்பா இரத்தம் கக்கும் உடல் வற்றும் சுரம் போமே."

"மன்னிய சேத்துமமீறில் மாகாயம் வெளுக்கும் வற்றும்
வன்னியே அன்னம் செல்லா பருவிக்க விருமல் சத்தி
உன்னிய மூர்ச்சை ஈளை ஊசிநீர் வழு வழுத்து
தன்னியே நெஞ்சுவிலாவும் கடுப்புட னேயுமாமே."

"சேத்துமச் செய்குணங்கள் சில்லென உடம்பு வேர்க்கும்
ஏற்றமாய் உமிழ்நீர் ஊறி இனித்துமே வழுவழுத்து
நாற்றநீர் அழிந்து வீழும் நலம்பெற அழுக்குமேனி
தோற்றுமிக் குணங்களெல்லாம் சேத்துமத்தொகுதியாமே."

"ஐயமே கதித்தபோது அதிகவெப் பிருமலாகும்
நையளை மாந்தை ஈளை நளிர் குளிர் விக்கல் சத்தி
செய்யதோர் மூச்சடைப்பு தீதுறு காசரோகம்
தொய்யுமே இளைப்புக்காசம் தோன்றிடு முனிவர் சொன்னார்."

"இருமலு மிளைப்பு முண்டாய் ஈளையுமிகுந்து காணும்
மருவிய வயிறுதானும் மந்தமே பற்றிநிற்கும்
உருவழிந் துடம்பு வற்றி உறுதியும் கெடுமேயாகில்
அருமியே இருமிநின்று அபிகாச சிலேத்தும மாமே."

சுரம் காயும்; உடல் வற்றும்; வெளுக்கும்; நடுக்கல் உண்டாகும்; அன்னம் செல்லாது; விக்கல்-வாந்தி - குத்திருமல்-மேல்மூச்சு - திகைப்பு-வியர்வை-நெஞ்சிற் கோழைக்கட்டுதல்-நெஞ்சும் விலாவும் நோகுதல்-நாக்கு வழவழ வெனவும் தித்திப்பாக மிருத்தல் முதலிய உண்டாவதுடன், வாய் நீர் ஊறும்; சிறு நீர் கடு கடுத்து இறங்கும்.

சிலேத்துமத்தில் வாதம்:—

"வாட்டிடும் சிலேத்துமத்தில் வந்திடும் வாதமாகில்
நாட்டிய கால்கள்போல நரம்பெலாம் வலித்துநிற்கும்
கூட்டிய பிடரிதானும் குன்றவே வலிக்குமாகில்
நாட்டிய விழிகளெல்லாம் நாக்குவாய் குழறுந்தானே."

நரம்புகளில் வலி உண்டாகும்; பிடரி நோகும்; வாய் குழலும்; நாக்கு தடிப்பேறும்: விழிகள் சுழன்று நிற்கும்.

சிலேத்துமத்தில் பித்தம்:—

"சீர்பெறு சிலேத்துமத்திற் பித்தமே மீறிற்றன்றால்
பார்பெறு நாசிதன்னிற் புளிப்புடன் கசப்புமுண்டாம்
சேர்ப்பது வெச்சமாகும் இன்பது கோழையுமாகும்
சார்ந்தது கண்ணும் பீளை சாரும் பின்பித்தம் வேறும்."

நாக்கில் புளிப்புண்டாகும்; தின்னும் பதார்த்தங்கள் கசப்பாயிருக்கும்; வாய்குழறும்; வார்த்தை தடுமாறும்; கபம் கட்டும்; குமட்டலுமாம்; கண்ணிற் பீளை சாரும்; மனம் மாறும்.

சிலேத்துமத்தில் சிலேஷ்மம்:—

"சேத்துமத்திற் சேத்துமமாகிற் றிவிர்தமாயபூமியுஞ்
[சொன்னோம்
ஆத்தும தன்னைதன்னை அழிவது பொய்கண்டாயே
சுற்றம் வந்திருப்பதாகும் குறுமொழி பட்டம்கொண்டும்
சாத்திர மறிந்து சொன்னோம் யாத்திரை நாடிதானே."

இந்த நாடி யாத்திரை நாடியென்றார் முனிவர். விழிகள் மேலேறுக்கி வட்டமிடும்; தேகம் சில்லிடும்: எவ்வித சிகிச்சைக்கும் உட்படாது; உயிர் பிரியும்

வாதமோடு சிலேஷ்ம சம்பந்தம்:—ஜன்னி தோஷம்-மயக்கம் - சோகம்-மூர்ச்சை-சோகையுண்டு இவை உண்டாகும்.

பித்தமோடு வாத சம்பந்தம்:—பீனசம் - மண்டைக்குத்து - சிரோபாரம்-தலைவலி - பவுத்திரம் - அரையாப்பு இவை உண்டாகும்.

பித்தம் வாதத்தேறில்:—பாண்டு-காமாலை - நீராம்பல்-கவுசைக் கட்டி-மஹோதரம் இவை உண்டாகும்.

ஐயமோடு பித்தம் சேரில்:—வாய்நீர் சுரப்பு-சுரம்-பேதி இவை உண்டாகும்.

வாத பித்த தொந்த ரோகம்:—(வாதம் 2-பங்கு + பித்தம் 1-பங்கு) சுமை கொண்டு நடப்பதுபோல் நாடி நடக்கும்; வாய்வு மிகுந்து உதிரம் மிகும்; சரீரம் வலிக்கும்; மாதர் மேல் இச்சை அதிகமாகும்.

பித்த வாத தொந்த ரோகம்:—(வாதம் 1-பங்கு + பித்தம் 2-பங்கு) வீணை அடிக்கிறதுபோல் நாடி நடக்கும்; உஷ்ணம் மிகுந்து, உடல்-கண்கள் எரியும்; பசி தாகம் உண்டாகும்; வாய் கசக்கும்;

வாத சிலேஷ்ம தொந்த ரோகம்:-(வாதம்2-பங்கு + சிலேஷ்மம் 1 பங்கு, முறிந்த அரணை வால் துடிப்பதுபோல் நாடி நடக்கும். வயிறு பொருமி வலிக்கும்; பசி இராது.

பித்த சிலேஷ்ம தொந்த ரோகம்:-(பித்தம் 2-பங்கு + சிலேஷ்மம் 1-பங்கு) தொட்டில் நடுவில் பிள்ளை அசைவது போல் நாடி நடக்கும்; சரீரம் யாவும் தினவு உண்டாகும்; தலை வரண்டு பிடரி நோகும்; வயிறு மந்தித்து வீங்கும்.

சிலேஷ்ம வாத தொந்த ரோகம்: -(சிலேஷ்மம்2-பங்கு + வாதம் 1-பங்கு) புணர்ச்சிபோல் நாடி நடக்கும்; தலை நோகும்; ஜன்னி தோஷம்; அன்னம் செரியாது; வாய் தித்திக்கும்.

சிலேஷ்ம பித்த தோந்த ரோகம்:-(சிலேஷ்மம் 2-பங்கு + வா
1-பங்கு, வண்டிச்சக்கரம்போல் நாடி சுழலும்; உட
குளிரும்; தாகம் எடுக்கும்;

நாடியின் நிதானக் குறிப்பு

1. வாய்வுக்குப்-மந்தத்துக்குப்—மூன்றுநாடிகள் அமர்ந்
தளர்ந்து ஓடும்.

2. பசித்திருக்கும்போது மூன்று நாடியும் தூங்குகிற
போலிருக்கும்.

3 பாமபுமுதலிய விஷங்களுக்கு—மூன்று நாடியும் அடங்
நிற்கும்.

4. வயிற்று வலிக்கு—மூன்று நாடியும் உள்ளுறவாய் ஓடும்

5. கிரந்தி ரோகங்களுக்கு—நாடிகள் கரை உடைந்த அரு
வியைப்போல் ஓடும்.

6. புண்-புரைகளுக்கு—வாத-பித்தமும் சுழன்று காணும்.

7. பீனசத்துக்கு—பித்தமும்-சிலேஷ்மமும்சுழன்றுகாணும்

8. சூலை ரோகங்களுக்கு—சிலேஷ்மமும் பித்தமும்சுழன்று
காணும்.

9. கருப்பிணிகளுக்கு — வாதமும் பித்தமும் கலங்கிக்
காணும்.

10. கிராணி - அதிசார ரோகத்துக்கு—வாதமும் பித்தமும் தளர்ந்து காணும்.

11. நீர் மேகத்துக்கு—அக்கினியில்விழும் புழுப்போல நாடி பலங்கள் குறைந்துகாணும்.

12. மேக ரோகங்களுக்கு— வாதமும் பித்தமும் பின்னித் துடிக்கும்.

13. ஜன்னிகளுக்கு—மூன்றுநாடிகளும் படபடத்து நிற்கும்.

14 விக்கலுக்கு—சிலேத்துமமும் வாதமும் கலங்கிநிற்கும.

15. சுரரோகங்களுக்கு—வாதமும் பித்தமும் கலங்கிநிற்கும்.

16. கணக்காச்சல் ரோகங்களுக்கு —பித்தமும் வாதமும் கலங்கி நிற்கும்.

17. விஷநீர்-சோகை-பாண்டு ரோகங்களுக்கு—மூன்று நாடிகளும் வீணையைப் போல் அடிக்கும்.

18. தலை இடி - க்ஷய ரோகங்களுக்கு—பித்த நாடி கலக்கமடைந்து காணும்.

19. சீத ரூகைக்ஷக்கு—பித்தத்திற் சிலேத்துமம் சேரும்.

20. புணர்ச்சிக்கு—நாடி புழுப்போல் நிமிர்ந்து வலித்து நின்று வாங்கும்.

21. பித்தஜன்னி-சீதளத்துக்கு—வாதமும்சிலேஷ்மமும் அமர்ந்து, பித்தம் கடுகடுத்து மீறி நிற்கும்.

22. மரண ஜன்னிக்கு—வாதமும் சிலேஷ்மமும் அழுந்திக் காணும்.

23. குளிர்ச்சியான பதார்த்தங்கள் உண்டவர்க்கு—வாதம் அடங்கி நிற்கும்.

24. நெய்-பால்-இறைச்சிகள் உண்டவர்க்கு—வாதம் அடங்கி நிற்கும்.

25. கோழிக்கறி தின்றவர்க்கு—பித்தம் அடங்கி நிற்கும்.

26. இளநீர்—பழ வகைகள் தின்பவர்க்கு:-வாதநாடி அடங்கி நிற்கும்.

27. கோபமுள்ளவர்க்கு:-பித்தம் அதிகமாகக் காணும்.

28: ஸ்திரீ புணர்ச்சி செய்தவர்க்கு—பித்தம் உயர்ந்து, துடித்து நாடி அயர்ந்து காணும்.

மரண நாடி.

அல்லது

அசாத்தியக் குறி.

மனுஷ்ய சரீரங்களுக்கு வாதம்-பித்தம்-சிலேஷ்மம் வேற்றுமை அடையாமல், தன்னிலையில் வலிவாக இருப்பின், நோய் என்பதே கிடையாது. அவை மாறுபடுமாயின் நாடிகள் மாறுதல் அடையும்.

1. நாசியினின்றுவரும் சுவாசம் குளிர்ச்சி அடைந்திருந்தாலும், வாயினின்றும் வரும் சுவாசம் அதி ஊஷ்ணமாக இருந்தாலும், தாகம் அதிகமாயிருந்தாலும் மரணம் நேரும் என்பதை அறியவும்.

2. இசை நரம்புகளெல்லாம் தளர்ந்து விரைந்து வாங்கிக் குளிர்ந்து, ஐம்பொறிகள் தளர்ந்து நிற்கும்; பற்கள் நற நறெனக் கடித்து மணியும் கட்டும்; நா உலரும்; மூச்சயர்ந்து நடுக்கமுண்டாம்; வாத-பித்த-சிலேத்தும மெல்லாம் விட்டிலைப்போல் துடிக்கும்; இவை மரணக் குறியே யாகும்.

3. காலையில் வாத நாடி மெலிந்து நின்றால், சூரியன் அஸ்த மிக்கும்போது மரணம்; நடுப்பகலில் பித்த நாடி மெலிந்து நின்றால், சூரியோதயத்துக்கெல்லாம் மரணம்; மாலையில் சிலேஷ்ம நாடி மெலிந்து நின்றால், மரண மில்லை.

4. பித்தம் முன்னும் வாதம் பின்னும் எழும்பினால் அசாத்தியக்குறி யென்று உணரவேண்டும். வாதம் முன்னும் பித்தம் பின்னும் எழும்பினால், சாத்தியக்குறியாகும்.

5. படுக்கையில் சரீரம் பொருந்தாமலும், ஈறு உதடுகள் கறுத்து, கண் விழிகள் சுழன்று வட்டமிட்டால், ஜீவன் சரீரத்தில் தங்காதென்று அறியவேண்டும்.

6. நோயாளியின் அறிவு மாறித் தூக்கு தூக்கு என்று கத்திக்கொண்டிருந்தாலும், குரலொலி பெருத்துவிகாரமாகத் தெரிந்தாலும், மரணம் நிச்சயம்.

7. சிறு நீர் பரீக்ஷையில் மூத்திரம் கடித்திருந்தாலும், நெய்யோடு உறவாகுந் தன்மையவாயினும், அச்சிறு நீரை ஒரு வத்தியில் கொளுத்திடின், எரிந்தாலும், ஜீவன் இவ்வுலகை விட்டொழிவது நிச்சயம்.

8. மல ஜலம் அடைத்து உடல் குளிர்ந்தாலும், தொண்டையிற் கபம் கட்டி இழுத்தாலும், கண்களில் நீர் வடிந்தாலும், உறவின் முறையாரைப் பார்க்க அவாக் கொண்டிருந்தாலும், மரணம் நிச்சயம்.

9. வியாதியஸ்தகர்ளின் செவிகள்-மூக்கு விறைத்துச் சில்லென்று இருந்தாலும், இரு புஜங்கள் சரிந்திருந்தாலும், மார்பு - கண்களின் உள் மணிகள் வெளுத்திருந்தாலும், மரணம் நிச்சயம்.

10. காலையில்சிலேத்தும நாடி, உச்சியில் பித்தநாடி, மாலையில் வாதநாடிவகை தப்பிப் பதறி நின்றால், மரணம் நிச்சயம்.

11. சிலேத்தும நாடி குதிரைபோல் நிமிர்ந்து, விழிகளிரண்டும் கறுத்து நின்றால், ஒரு மாதத்தில் மரணமாவது நிச்சயம்.

12. சிலேத்தும நாடி மயில் போலவும் அட்டை போலவும் நடுங்கிப் பதறிநின்றால், ஏழு நாட்களில் மரணம்நிச்சயம்.

13. கண்ணும் பல்லும் கறுத்து, மூச்சுவாயினால் வந்து, உந்தியிற் சிலேத்துமம் ஓடி நடந்தால், மேல் சுவாசம் வாங்கும். இந்த சமயத்தில் எந்த மருந்தும் கொடுக்கப்படாது; மரணம் நிச்சயம்.

14. சரீரம் எழும்; படுக்கும்; புரளும்; மூச்சு வாங்கும்; சிலேத்துமம் தொண்டையில் வந்து அடைக்கும். இந்தசமயம் மரணமாவது நிச்சயம்.

15. ஊசிபோல் முகம் நீளும்; உடம்பெல்லாம் நரம்பு தோன்றும்; பேசும்போது பாதி பேச்சு வெளிவரும்; நா வரளும்; கண்டபடி பிதற்றும்; மரணம் நிச்சயம்.

16. பிங்கலையானது ஒரு நாள் முழுதும் புரளாமல் ஓடுமாயின் மூன்று வருஷத்திலும், இடைகலையானது மூன்று நாள் முழுதும் புரளாமல் ஓடுமாயின், இரண்டு பருவத்திலும், பத்துநாள் உபயத்திற்பாயில் ஒரு மாதத்திலும், மூக்கிலிருந்து வர வேண்டிய சுவாசம், அதை விட்டு வாய் வழியாகப் பாயில், மூன்று தினத்திலும், சிலேஷ்ம ரோகத்தால் இளைத்த உடல் வீங்கினுல் ஒரு மாதத்திலும், பித்த ரோகத்தால் இளைத்த உடல் வீங்கினுல் ஆறு மாதத்திலும், சிலேஷ்மம் மட மடவென்று சுருக்கமாய் ஓடினுல், மறு நாளைக்குள்ளும், பித்தம் சிதறி ஓடினுல் மூன்று தினங்களிலும், வாதம் சிதறி ஓடினுல் எட்டுத் தினங்களிலும், வாதமும் பித்தமும் இரண்டும் கூடிச் சிதறி ஓடினுல் ஐந்து தினங்களிலும், வாத-பித்த-சிலேஷ்மம் மூன்றும் கூடிச் சிதறி நிலைத்தப்பி ஓடினுல் ஒரு மண்டலத்திலும், மேற்படி மூன்றும் ஒன்ருய்க் கூடி அரணைவால் போல் துடித்து நின்ருல் ஒரு தினத்திலும், வாத-பித்த-சிலேஷ்மம் ஒன்ருய்க் கூடி, தேள் கொடுக்கைப் போலாடி, ஓடம் போல் நடந்தால், ஒரு மாதத்திலும் மரணம்நிச்சயம்.

17. விழிகள்-மூக்கு-காது-உச்சி-உந்தி-உள்ளங்கால்கள் - கைகள் இவை யாவும் வெளுக்கும்; பாதம் சில்லெனக் குளிரும் ; இக்குறி தோன்றின் ஐந்து நாழிகையில் மரணம்.

7. சிறு நீர் பரீக்ஷையில் மூத்திரம் கறுத்திருந்தாலும், நெய்போல உறைந்து கண்ணாடியாயினும், அச்சிறு நீரை ஒரு பாத்திரத்தில் கொளுத்தினால், எரிந்தாலும், ஜீவன் இவ்வுலகை விட்டுப்போவது நிச்சயம்.

8. மலஜலம் அடைத்து உடல் குளிர்ந்தாலும், தொண்டையிற் கபம் கட்டி இழுத்தாலும், கண்களில் நீர் வடிந்தாலும், உறவின் முறையாரைப் பார்க்க ஆவல் கொண்டிருந்தாலும், மரணம் நிச்சயம்.

9 வியாதியஸ்தர்களின் செவிகள் சுருங்கி விறைத்துச் சில்லென்று இருந்தாலும், இரு புஜங்கள் சரிந்திருந்தாலும், மார்பு - கண்களின் உள் மணிகள் வெளுத்திருந்தாலும், மரணம் நிச்சயம்.

10. காலையில் சிலேத்தும நாடி, உச்சியில் பித்தநாடி, மாலையில் வாதநாடி வகைதப்பிப் பதறி நின்றால், மரணம் நிச்சயம்.

11. சிலேத்தும நாடி குதிரைபோல் திமிர்த்து, விழிகளிரண்டும் கறுத்து நின்றால், ஒரு மாதத்தில் மரணமாவது நிச்சயம்.

12. சிலேத்தும நாடி பாம்பு போலவும் அட்டை போலவும் நடுங்கிப் பதறிநின்றால், ஏழு நாட்களில் மரணம் நிச்சயம்.

13. கண்ணும் பல்லும் கறுத்து, மூச்சு வாயினால் வந்து, உந்தியிற் சிலேத்துமம் அடிநடந்தால், மேல் சுவாசம் வாங்கும். இந்த சமயத்தில் எந்த மருந்தும் கொடுக்கப்படாது; மரணம் நிச்சயம்.

14. சரீரம் எழும்; படுக்கும்; புரளும்; மூச்சு வாங்கும்; சிலேத்துமம் தொண்டையில் வந்து அடைக்கும். இந்தசமயம் மரணமாவது நிச்சயம்.

15. ஊசிபோல் முகம் நீளும்; உடம்பெல்லாம் நரம்பு தோன்றும்; பேசும்போது பாதி பேச்சு வெளிவரும்; நா வரளும்; கண்டபடி பிதற்றும்; மரணம் நிச்சயம்.

16. பிங்கலையானது ஒரு நாள் முழுதும் புரளாமல் ஓடுமாயின் மூன்று வருஷத்திலும், இடைகலையானது மூன்று நாள் முழுதும் புரளாமல் ஓடுமாயின், இரண்டு பருவத்திலும், பத்துநாள் உபயத்திற்பாயில் ஒரு மாதத்திலும், மூக்கிலிருந்து வர வேண்டிய சுவாசம், அதை விட்டு வாய் வழியாகப் பாயில், மூன்று தினத்திலும், சிலேஷ்ம ரோகத்தால் இளைத்த உடல் வீங்கினால் ஒரு மாதத்திலும், பித்த ரோகத்தால் இளைத்த உடல் வீங்கினால் ஆறு மாதத்திலும், சிலேஷ்மம் மட மடவென்று சுருக்கமாய் ஓடினால், மறு நாளைக்குள்ளும், பித்தம் சிதறி ஓடினால் மூன்று தினங்களிலும், வாதம் சிதறி ஓடினால் எட்டுத் தினங்களிலும், வாதமும் பித்தமும் இரண்டும் கூடிச் சிதறி ஓடினால் ஐந்து தினங்களிலும், வாத-பித்த-சிலேஷ்மம் மூன்றும் கூடிச் சிதறி நிலைத்தப்பி ஓடினால் ஒரு மண்டலத்திலும், மேற்படி மூன்றும் ஒன்றாய்க் கூடி அரணைவால் போல் துடித்து நின்றால் ஒரு தினத்திலும், வாத-பித்த-சிலேஷ்மம் ஒன்றாய்க் கூடி, தேள் கொடுக்கைப் போலாடி, ஓடம் போல் நடந்தால், ஒரு மாதத்திலும் மரணம்நிச்சயம்.

17. விழிகள்-மூக்கு-காது-உச்சி-உந்தி-உள்ளங்கால்கள் - கைகள் இவை யாவும் வெளுக்கும்; பாதம் சில்லெனக் குளிரும் ; இக்குறி தோன்றின் ஐந்து நாழிகையில் மரணம்.

18. வாதமும் - பித்தமும் அடங்கி, சிலேத்துமம் கதித்து உடல் வெளுத்து, மார்பு குளிர்ந்தால் தொண்ணூறு கடிகையில் மரணம்.

19. சிலேத்தும நாடி எழுந்து வீழ்ந்தால், இரண்டு கடிகையில் மரணம்.

20. பித்தம் அடங்கி, வாதமும் சிலேத்துமமும் மேலிட்டுக் கண்டத்திற் கபம் கட்டி அடைத்து, விழி சுழன்று, கண்ணீர் வடிந்தால் ஐந்து நாழிகையில் மரணம்

21. ஊசி போல் முகம்நீண்டு,உடம்பெல்லாம் நரம்புதோன்றி, பாசி போல் கண் பஞ்சடைந்து, விசை நரம்பு குளிர்ந்து தளர்ந்து, சரீரம் விறைத்து, மொழிகள் குளறி, பற்கள் நெற நெற எனக் கடித்து, நடுக்கமுண்டாகி, வாத பித்த சிலேத்துமங்கள் விட்டிலைப் போல் துடித்தால் மரணம்.

22. வாத பித்த சிலேத்ம மூன்றும் வெட்டுப்பட்ட அரணை வால் போல் துடிக்கும்; சரீரம் குளிர்ச்சி அடையும்; தொண்டையில் கபம் கட்டும்; கண்களில் நீர் வடியும்; மூக்கு நீளும்; வியர்வை காணும்; பற்கள் கறுக்கும்; கண்கள் சுழலும்; பேச்சு மாறுதல் அடையும்; கையால் முகத்தைத் தடவும்; மனிதர்களை ஆவலாய்ப் பார்த்து ஏங்கி பெரு மூச்சு விடும்; ஜீவன் மயங்கும். இந்தக் குறிகள் மரணக் குறியாகும்.

23. நாசியினின்று வரும் சுவாசம் குளிர்ந்தும், வாயினின்று வரும் சுவாசம் உஷ்ணமாகவும், தாகம் அதிகரித்தால் மரணம் நிச்சயம்.

24. இறந்துபோன பந்துக்களோடு பேசுதல், தேர் அல்லது விமானம் வந்ததாகக் காணுதல், இயமதூதர் வந்து விட்டார் என்று பலதரம் சொல்லுதல், நிலத்தைக் கீறுதல் ஆகிய இக்குறிகள் மரணக்குறியாகும்.

25. புறங்கை-புறங்கால் வீங்கி, நெஞ்சு வரை வீக்கம் ஏறி, குதமும்-கோசமும் வீங்கிச் சில்லிட்டால் மரணம்.

26. நோயாளிக்குச் சுர ரோகத்தினும் மேக ரோகத்தினும் சிறுநீர் அதிகமாய் இறங்கினாலும், கிராணி-பாண்டு ரோகங்களில் நீர் தடைபட்டுக் கட்டினாலும், உயிருக்கு ஆபத்து.

27. வியாதியஸ்தருக்கு மலம் கறுத்துக் கழிந்தாலும், இடைகலை-பிங்கலை - சுழிமுனை மாறாமல் ஒன்றாக ஓடினாலும், படுக்கையை வெறுத்துத் தரையினிற் புரண்டாலும், நீர் போவதற்கு முன் மலம் போனாலும் அசாத்தியக் குறியாகும்.

28 பாண்டு-பிரமேகம்-வாத சூலை-குன்மம்-க்ஷயம் - ஜன்னி-சோகை-நீரிழிவு-காமாலை முதலிய ரோகங்களில் அதிசாரம் கண்டால் ஆபத்துக்கிடமாகும்.

29. மேக ரோகத்தில் நீரிழிவும், நீரிழிவில் வாதமும், வாதத்தில் வயிற்றுவலியும்-விக்கலும்-இளைப்பும், இளைப்பில் சுவாசமும் கண்டால் ஆபத்தே யர்கும்.

30. நீரிழிவில் பிளவையும், பிளவையில் தாகமும், தாகத்தில் சரீர அனலும், சரீர அனலில் மயக்கமும், மயக்கத்தில் வியர்வையும் கண்டால், மரணம் நிச்சயம்.

31. கபம் அதிகபட்டுப் பித்தத்தைப் பற்றுமாயின் அன்
மரணம் நிச்சயம்.

32. பித்தம் அடங்கினதும் கபம் வாதத்தை நாடுமாயின், ஒ
நாழிகையில் மரணம்.

மேலே கூறிய அசாத்தியக் குறிகள் காணப்பட்ட
னும், பிராணன் கண்டத்தினிடமாகச் சேர்ந்து, பத்து இந்திரி
களும் கெடுதி அடைந்தாலும், கடவுள் செயல் ஒன்று உண்
என்று நிச்சயித்து, ஆயுர் வேத பண்டிதர்கள் தக்க ஔஷ
தங்களைப் பிரயோகிக்கவேண்டுமென்பது பெரியோர்களது
அபிப்பிராயம்.



வாத-பித்த-சிலேஷ்மதொந்தங்கள்.

தொழில் - சரீர லக்ஷணம் - ரோகங்கள்.

வாதம்:—

வாதமானது அபானன் என்னும் வாயுவோடு சேர்ந்து, இடுப்பினிடமாகக் கீழ் இறங்கி, மூளைதாரக் கொடிகளைப் பற்றி, அங்கு ஒடுங்கிப் பின்னும் வியாபித்து, 72,000-நரம்புகளின் வழியே மூன்றைக் கோடி உரோமத் துவாரங்கள் தோறும் புகுந்து, மாம்சத்தில் பரவி, பிந்து - நீர் - வியர்வை மூலமாக வெளிவரும்.

வாத சரீரத்துக்கு வாயுப் பெருக்கம் - சிற்றின்பத்தினிடத்துப் பிரியம் அதிகம் - தாதுக்குறைவு - அன்னம் செல்லாமை - உடம்பு ஊதல் - கருமை அல்லது செம்மை - தடித்திருத்தல் - மந்தபுத்தி இவை பொருந்தி யிருக்கும்.

வாத சரீரிகளுக்கு சீதபேதி - வயிறு உப்பசம்-கிராணி-மஹோதரம் - சோம்பல் — சூலை வியாதிகள் - தேகம் குத்தல் குடைச்சல்-சோம்பல்-அசதி-குன்ம ரோகங்கள் - நாக்கில் ருசி தெரியாதிருத்தல் - கண்ட பதார்த்தங்களை உண்ணல்-வாயுத் திரசக்தி முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகும்.

வாதத்தோடு பித்தம் சம்பந்தப்பட்டு எடுத்த சரீரம்காரம்-துவர்ப்பு முதலிய ருசியுள்ள பதார்த்தங்களில் ரொம்ப பிரியம் -பொய்-மெய் கலந்த வார்த்தை பேசுதல்-சரீரம் மெலிந்திருத்தல்-கறுத்த சரீரம் முதலிய பொருந்தி யிருக்கும்.

வாதமோடு சிலேஷ்மம் சம்பந்தப்பட்டு எடுத்த சரீரம் புளிப்பு - காரம் முதலிய ருசியுள்ள பதார்த்தங்களை அதிகமாக விரும்புதல் - பெண்பிள்ளைகளிடம் அதிமோகம்-யோகாப்பியாசம் செய்வதில் பிரியம் - சகல சாஸ்திரங்களையும் கற்றுத் தெளிய வேண்டுமென்னும் அவா - யானைபோல் அசைந்து நடத்தல் - தடித்த சரீரம்-சிவப்பு நிறம் பொருந்தி யிருத்தல் முதலிய பொருந்தி யிருக்கும்

வாதத்தோடு பித்தம் சம்பந்தப்பட்ட சரீரத்துக்கு உஷ்ணவாய்வு- அன்னம் செரியாமை - வாந்தி - விக்கல் - ஏப்பம்-வாய் நீர் ஊறல் - நீர் எரிச்சல் - தாது நஷ்டம் - தேகம் குத்தல் குடைச்சல்-சோம்பல் - அசதி - மறதி - கை கால் ஓய்ச்சல்-குன்மம் - அக்கினிமந்தம்- ருசி கேடு முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகும்.

வாதத்தோடு சிலேஷ்மம் சம்பந்தப்பட்ட சரீரத்துக்கு திமிர்வாய்வு - சரீரம் உளைதல் - சுரம் - சளி—இருமல்-ஜன்னி—சூலை ரோகங்கள் - வீக்கம் - மந்தார காசம் முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகும்.

வாத சரீரத்துக்குலக்ஷணம் அதிகப்பட்டால் அதிசார
சரீர முழுதும் குத்தல் குடைச்சல் - பெரும்பாடு - அக்கி
மந்தம் - காப்பான் = இரத்தப்பிரமேகம் - நீர்க்கோர்வை
சூலை வியாதிகள் முதலிய உண்டாகும்; வாய்வு அதிகப் பட்
டால், பக்கசூலை மார்நோய் - திமிர்வாய்வு - பார்சவாயு
ஆணைக்கால் — தொடைகளில் வீக்கம் - உள்வீச்சு — பு
வீச்சு — ஆநந்த வாய்வு - விலா பிடரி கெந்த நரம்புமு
லிய இடங்களில் வலி - நரம்பு இழுப்பு - தேக முழுது
உளைதல் முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகி, உட்கார்ந்த இடத்தை
விட்டு எழுந்து நடக்க முடியாமற் செய்யும். சீதளம் அதிகப்
பட்டால் இளைப்பிருமல் - பக்கம் - முதுகு இவற்றில் வலி -
ஜன்னி தோஷம் — குளிர் காய்ச்சல்-வாந்தி - மயக்கம்-சோர்வு
மலபந்தம்-வீக்கம் - சூலை-பாண்டு - தனுர் வாய்வு - பக்கவாய்வு
முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகும்.

பித்தம்:—

பித்தமானது பிராண வாயுவோடு சம்பந்தம் வைத்துக் கொண்டு, கண்டத்தினிடமாக நின்று, இரைப்பை நீர்ப்பை முதலியவற்றின் தொழில்களை நடத்தும் பொருட்டுச் சீவ அக்கினியை எழுப்பி ஹிருதயத்தின் தொழிலை நடத்தும்.

பித்த சம்பந்தமான சரீரம் வெண்மைநிறமாக இருக்கும்; தேகம் வறண்டு, மாதர்களிடத்து அளவு கடந்த மோகத்தோடு, சொற்ப ஆகாரம், அற்ப நித்திரை - பல சாஸ்திரங்களையும் கற்றுணரும் உணர்ச்சி - மனக்கலக்கம் பெரியோர்களிடத்து அதிக விஸ்வாஸம் முதலிய குணங்கள் பொருந்தி, புளிப்புள்ள பதார்த்தங்களில் அதிக விருப்பம் இருக்கும்.

பித்தத்தோடு வாதம் சம்பந்தப்பட்டு எடுத்த சரீரம் காரம் புளிப்பு சேர்ந்த பதார்த்தங்களில் விருப்பம் அதிகமாக இருக்கும். சுகந்த வாசனைத் திரவியங்களை அணிந்து கொள்வதில் பிரியம்-சிறுக்கிருமல்-தேக வரக்ஷி-குயிலைப்போன்ற தொனி-அறிவுடைமை - செம்மை அல்லது வெண்மையான சரீரம் முதலிய பொருந்தி யிருக்கும்.

பித்தத்தோடு சிலேஷ்மம் சம்பந்தப்பட்டு எடுத்த சரீரம் சண்பகப்பூ நிறமுடையது; இனிய சுரலோசை-பெரியார்களையும் கல்விமான்களையும் வந்தனை வழிபாடு புரியும் நல்லெண்ணம்-பல ஜீவர்களை காத்து இரக்ஷிக்க வேண்டுமென்கிற தர்ம குணம்-யோகாப்பியாசம் செய்தல்முதலிய குணங்கள் பொருந்தி யிருக்கும்.

பித்த சம்பந்தமான சரீரங்களுக்கு தேகம் எப்போதும் சூடாயிருக்கும்; அஸ்திசுரம்-அதிசாரம்-தாகம்-பயித்தியம் - சோகை-சரீரத்தில் எரிச்சல்—மனக்குழப்பம்-மயக்கம்-சந்தேக புத்தி-பெரும்பாடு - இரத்தப்பிரமேகம் முதலிய ரோகங்கள் இருக்கும்.

பித்தத்தோடு வாதம் சம்பந்தப்பட்ட சரீரங்களுக்கு தாதுநஷ்டம்-குன்மம்-சூலை-யோனிக் கழிச்சல் - வயிற்றிரைச்சல்-செரியாமந்தம்-மயக்கம்-மூர்ச்சை-ஆயாசம்-முறைக் காய்ச்சல்-முலைவாய்வு-வீக்கம் - மகோதரம் - நீர்க்கோவை - பாண்டு முதலிய ரோகங்கள் காணும்.

பித்தத்தோடு சிலேஷ்மம் சம்பந்தப்பட்ட சரீரங்களுக்கு வயிற்றுப் பொருமல்-மந்தம்-பீனசம்-ரத்த வீக்கம் - காமாலை-சோகை-சளை இருமல்-கண் மஞ்சளாயிருத்தல்-நீர் சிவப்பாயும்

மஞ்சளாயும் இறங்குதல் - காது மந்தம் - முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகும்.

பித்த தேகிகட்கு உஷ்ணம் அதிகப்பட்டால், க்ஷயம் - அஸ்தி சுரம்-வாந்தி - குன்மம் - அதிசாரம்-வயிற்றுவலி-மூல வாய்வு-நாக்கசட்டு-இரவில் கனவு-பயித்தியம்-உள்ளங்கை-உள்ளங்கால் எரிச்சல்-சரீர எரிச்சல்-[illegible] - தாகவிடாய் முதலிய உண்டாகும். வாய்வு அதிகப்பட்டால், குன்மவலி-சூலை-வாந்தி-விக்கல்-அரோசகம்-பயித்தியம்-அன்னம் செரியாமை - புளியேப்பம்-மார்நோய்-சுரல் நோய்-தலை கிறுகிறுப்பு-மயக்கம்-அசதி-மறதி-காது நஷ்டம் முதலிய உண்டாகும். சீதளம் அதிகப்பட்டால் பசி மந்தமாகும்; மூலத்தில் எரிச்சல் - இருமல்-கைகால் வீக்கம்-முகம் வெளுதல் - வாந்தி - குளிர் சுரம்-காமாலை-சோகை-நாக்கு வழ வழப்பாயிருத்தல்-தோஷக்குறிகள் இவை யாவும் உண்டாகும்.

சிலேத்துமம்:—

சிலேத்துமமானது சமானன் என்னும் வாய்வோடு சம்பந்தப்பட்டு, சுழிமுனையை இருப்பிடமாகக் கொண்டு, உச்சியினின்று சிங்குவை-உண்ணாக்கு - நிணம்-மச்சை - இரத்தம்-மூளை - பெருங்குடல் - கண்கள் முதலிய இடங்களில் பரவி நிற்கும்.

சிலேத்தும சம்பந்தமான தேகங்களுக்கு இனிப்பான சுவையோடு கூடிய பதார்த்தங்களிடம் விருப்பம் அதிகமாக இருக்கும். பொய்யை மெய்யாக ஜோடித்துத் தந்திரமாகப் பேசும் குணமிருக்கும். சரீரத்தில் அடிக்கடி வியர்வை

காணும்; மந்தமான குரல்-ஒடுக்கம்-சரீரம் கொழுத்தும் சிவப்பு நிறம் பொருந்தியு மிருக்கும்.

சிலேத்துமத்தோடு வாதம் சம்பந்தப்பட்ட தேகமானால், தேகம் தடிப்பாக இருக்கும்; ஸ்திரீ போகத்தில் அதிகப்பிரியம்-தைரியம்-பெரியோர்களை நேசித்து அவர் அனுக்கிரஹிக்கும் சாஸ்திரங்களைக் கற்றுணர்ந்து தெளிதல்-சாஸ்திர ஆராய்ச்சி - யோக சாதனை செய்தல் முதலிய குணங்கள் அமையப் பெற்று, செம்மை நிற தேகத்தினராய் இருக்கக்கூடும். புளிப்பிலும் காரத்திலும் அதிகப் பிரியம் உண்டாகும்.

சிலேத்துமத்தோடு பித்தம் சம்பந்தப்பட்ட சரீரமானால், இனிப்பு-புளிப்பு சுவையுள்ள பதார்த்தங்களில் விருப்பம்-பசுமை நிறமுள்ள சரீரம்-சத்தியநெறி தவறுமை-ஸ்திரீகளிடத்து மோகம் கொண்டு அவர்களை வசீகரப் படுத்துந் தன்மை-உரத்த குரலோடு - சரீரத்திலுள்ள ரோமங்கள் செந்நிறங்கொண்டு விளங்கும்.

சிலேத்தும தேகிகளுக்கு சன்னி-சுரம் - விஷப்பாண்டு - விக்கல்-மாரடைப்பு - காமாலை-பாண்டு - சோகை - சரீரத்தில் எப்போதும் அழல்-கூடிய இருமல் - ஈளை-சுவாச காசம்-மந்தார காசம்-இரணம் முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகும்.

சிலேத்துமத்தோடு பித்தம் சம்பந்தப்பட்ட சரீரத்துக்கு அதிசாரம்-விக்கல்-பாண்டு-இருமல்-வாந்தி - சரீரம் உளைதல் - குளிர் காய்ச்சல் - வீக்கம் - மார் அடைப்பு-சுவாசம் முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகும். சிலேத்துமத்தோடு வாதம் சம்பந்தப்பட்ட சரீரத்துக்கு பக்க வாதம்-மார்பிற் சூலை-ஈளை-இரு

மல்-பாண்டு-சோகை-சன்னி - தோஷம்-வாந்தி - விக்கல்-
வலி-வயிற்றுப்பசப்-வீக்கம் முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகு

சிலேஷ்ம தேகிகளுக்கு ஊஷ்ணம் அதிகப்பட்டால், சம்-க்ஷய இருமல்-நாசி ரோகம்-விக்கல்-மந்தாரகாசம் முத உண்டாகும். வாயு அதிகப்பட்டால் மாரடைப்பு - சுவ காசம் - குன்ம ரோகம் - குரல் கம்மல்-வாய்நீர் ஊறல் - ம தோடு சீதம் விழுதல் - சரீரம் குத்தல் குடைச்சல் - பாண் மயக்கம் - இசிவு - விக்கல்-திமிர் வாய்வு முதலிய உண்டாகு சீதளம் அதிகப்பட்டால் மூர்ச்சை-மயக்கம்-விக்கல்-வியர் விடுதல்-சன்னிதோஷம்-வயிற்று உப்பிசம் - சுவாச பந்தன மார்நோய் முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகும்.

திரிதோஷ (வாதம் - பித்தம் - சிலேஷ்மம்) தேகி களின் சரீர இலக்ஷணங்கள்.

வாத ரோகிகளின் சரீரம்:- குளிர்ந்தும், முகம் - விழிகள் - ப கள்-மலம் இவை கறுத்தும் இருக்கும்; விழியில் நீர்வடி யும்; நாக்குகறுத்து வரக்ஷியடைந்து முள்ளு முள்ளாக இருக்கும்; சிறுநீர் கடுத்து சிறுத்து இறங்கும்.

பித்தரோகிகளின் சரீரம்:- சூடுள்ளது; முகம்-கண்கள் - நாக்கு பற்கள் - மலம்இவை சிவப்பாயும் மஞ்சளாயு மிருக்கும்.

சிலேஷ்ம ரோகிகளின் சரீரம்:- வியர்க்கும்; முகம் - கண்கள்- பற்கள் - நாக்கு - மலம் நீர் இவை வெண்மை நிறமா யிருக்கும்.

தோந்த ரோகிகளின் சரீரம்:- அதாவது வர்த-பித்த-சிலேஷ்ம மாகிய மூன்றும் கலந்துள்ள சரீரம் முகம் - கண்கள் - பற்கள் - நாக்கு - நீர் - மலம் இவை பல விதமாய்க் காணும்.

வியாதியஸ்தர்கள் மருந்து சாப்பிடும் காலம்.

சநி - புதன் - திங்கள் - ஆகிய இவ்வாரங்களில் மருந்து சாப்பிட ஆரம்பித்தல் நன்றன்று; வெள்ளியில் மருந்துண்டால் வியாதி மிகுதியாகும்; வியாழன்-செவ்வாய் இத்தினங்களில் மருந்துண்பது நன்று; ஞாயிற்றுக்கிழமை தான் எல்லாவற்றிலும் சிறந்ததெனப் பெரியோர் சொல்வர்.

அநுஷம் - சித்திரை - அஸ்தம் - சுவாதி - மிருகசீரீடம் - அவிட்டம் - புனர்ப்பூசம் - பூசம் - உத்திரம் - உத்திராடம் - உத்திரட்டாதி - சதயம் - ரோகணி- திருவோணம் - ரேவதிஇந்த நக்ஷத்திரம்கூடிய சர ராசிகளும்—கன்னியில் உதயமாக-இருத்தைகளிலே 3 - 6 - 7-8-மிடம் சுத்தியாக அமைந்த தினங்களில் மருந்து உட்கொள்ளுதல் நன்று.

☞ ஆபத் சமயங்களுக்கு நாளும் கிழமையும் பார்த்தல் அவசியமில்லை யென்பது பெரியோர் துணிபு.

இராக்ஷத சிகிச்சை.

(அதாவது அறுத்தல் - சுடுதல் - காரமிடுதல் - அட்டை விடுதலாதி.)

ஆயில்யம் - திருவாதிரை - மூலம் - கேட்டை - இந்நக்ஷத்திரங்களில், ஞாயிறு - சநி - செவ்வாய் இவ்வாரங்களில், கன்னி - துலாம் - கற்கடகம் - மேடம் இந்த ராசி உதயத்திலே எட்டாமிடம் சுத்தியான தினத்தில், புண் அறுத்தல் - சுடுதல் - காரமிடுதல் - அட்டை விடுதல் முதலிய இராக்ஷச சிகிச்சை செய்வது உத்தமம்.

வியாதி ம்ருத்யு நாட்கள்.

பூரம் - பூராடம் - பூரட்டாதி - கேட்டை - பரணி - கார்த்திகை - திருவாதிரை - சதயம் - அவிட்டம் - சுவாதி - ஆயில்யம் - இந்நக்ஷத்திரங்களிலும், நவமி - சதுர்த்தி - சஷ்டி - துவாதசி இத்திதிகளிலும், செவ்வாய் - சநி - ஞாயிறு இவ்வாரங்களிலும், நோய் கண்டால் நீங்காது.

நோய் தீர்ந்து ஸ்நானம் செய்ய சுபதினம்.

ரேவதி - புனர்பூசம் - சுவாதி - உத்திரம் - உத்திராடம் உத்திரட்டாதி - மகம் - ஆயில்யம் - ரோகணி இந்த நக்ஷத்திரங்களும், திங்கள் - வெள்ளி - இராசி வார உதய அங்கிஷைங்களும்

ஒழிந்த சதுர்த்தி — நவமி - சதுர்த்தசி - தசமியில் நோய் தீர்ந்து குளிக்க நன்மை தரும்.

மருந்துகள் செய்யும் காலம்.

ஐப்பசி - கார்த்திகை - மார்கழி இம்மாதங்களில் ஊதுவ தற்குக்காலம் ஐப்பசி மாதம் சத்து எடுக்கக் காலம்; தை-மாசி பங்குனியில் காரம் - சுன்னம் - ஜெயநீர் - எடுக்கும் காலம்; சித்திரை - வைகாசி - ஆனி குரு முடிக்குசெய்யும் காலம்; ஆடி - ஆவணி - ஐப்பசி — புரட்டாசி - திராவகம்-செந்தூரம் செய்யும் காலம்.

தின பலன்.

ஜன்ம நக்ஷத்திரமுதல்வேண்டிய நக்ஷத்திரம் வரையிலுண் டான எண்ணிக்கையையும்,ஆதிவார முதல் அன்று தின வார வரையிலுண்டான எண்ணிக்கையையும் ஒன்றாகக்கூட்டி, ஒன்பதில் கழிக்க மிச்சம். க. ஆனால் வியாகூலம். உ. ஆனால் சுபம். ௩. ஆனால் கொடியசொல். ௪. ஆனால் பந்து - சிநேகம். ௫. ஆனால் பெண் போகம் ௬. ஆனால் சுபம். எ. ஆனால் கலகம். அ. ஆனால் நற்சொல் ஈதறிந்து சுப தினத்தில் மருந்து உட்கொள்வது நன்று.

மணிக்கடை சாஸ்திரம்.

மணிக்கட்டுக்கு மேல் நான்கு விரல்களைத் தள்ளி, கையின் சுற்றளவினால் அளந்து ஏற்பட்ட நிகளம்; அவரவர் கையினால்,

பத்துவிரற்கடை இருந்தால், உடல் வெதும்பும்; வாயுவினால் நெஞ்சு - கால் - கைகளில் குத்தல் குடைச்சல் உண்டாகும்; வயிற்றில் வாயுகட்டி-குன்ம ரோகம் உண்டாகும்.

ஒன்பதே முக்கால் விரற்கடை இருந்தால், அரையாப்பு - பிளவை- நா வரக்ஷி - இருமல் உண்டாகும்.

ஒன்பதரை விரற்கடை இருந்தால், உடல் வெதும்பி வீங்கும்; சூடு உண்டாகும்; விழி காந்தும்; உட்சுரம் காணும்; மேக ரோகம் உண்டாகும்; அன்னம் செல்லாது;

ஒன்பதே கால் விரற்கடை இருந்தால், கண்களில் எரிச்சல் உண்டாகும்; சிறு நீர் கடு கடுத்துச் சிறுத்து இறங்கும்; நித்திரை வாராது; பீனச ரோகம் வரும்.

ஒன்பது விரற்கடை இருந்தால், செவி மந்தம் - கண் புகைச்சல்-பக்க வலி உண்டாகும்; இரு தொடைகளும் நடக்க வொட்டாமல் அயர்ந்திருக்கும்.

எட்டேகால் விரற்கடை இருந்தால்,உடல் காயும்; விஷ நீரால் குட்ட ரோகம் போல் உடம்பெல்லாம் சொரி சிரங்கு

காணும்; மூல சம்பந்தமான ரோகத்தால் வயிறு பொருமிக் காட்டும்; கணு ரோகமும் பீனசமும் உண்டாகும்.

எட்டரை விரற்கடை இருந்தால், உடல் பொருத்து வலித்து, குத்தல் - குடைச்சல் உண்டாகும்; தலைவலி - பீனசம் - வியர்வை - விஷ இருமல் காணும்.

எட்டு விரற்கடை இருந்தால், வயிற்றில் மந்தம் - வீக்கம் - வயிற்றில் வாயுக்கட்டி இவை உண்டாகும். அன்னம் வெறுக்கும், சரீரம் மாறுதல் அடையும்,

ஏழேமுக்கால் விரற்கடை இருந்தால், மூல ரோகத்தால் கை கால் எரிச்சல் உண்டாகும்; தலை இடிக்கும்; சரீரம் மதத்திருக்கும்; கண்டமாலை உண்டாகும்; நாசியில் இரத்தம் காணும்.

ஏழரை விரற்கடை இருந்தால், எலும்புருக்கி-மேகம்-வயிற்றுப்பசம் - கண்ணெரிச்சல் - விப்புருதி ரோகம் - சந்து கை - கால்கள் உளைதல் முதலிய உண்டாகும்.

ஏழேகால் விரற்கடை இருந்தால், இடுப்பு வலி - கீல் வாய்வு - சிரசில் பித்த நீர் ஏறித் தலை கனத்திருத்தல்-கண் வலி-பாண்டு-சோகை - அதி நித்திரை இவை உண்டாகும்.

ஏழு விரற் கடை இருந்தால், பித்தம் சிரசில் ஏறும்; வாயினால் இரத்தம் கக்கும்; க்ஷய ரோகம் உண்டாகும்; கால் கைகள் எரியும்; சிலந்தி-புண் உண்டாகும்; உஷ்ணமிகும்; மலம் தீயும்.

ஆறே முக்கல் விரற்கடை இருந்தால், அண்டவாய்வு-கண் வலி மயக்கம் - நீர் அடைப்பு - கல் அடைப்பு - கால் கை எரிச்சல் - உளைதல் - முகத்தில் வியர்வை இவை உண்டாகும்.

ஆறரை விரற்கடை இருந்தால், சரீரம் குத்தல் குடைச்சல் - தாகம் - அன்னத்துவேஷம் - அதிக சூடு - வாய்வு உண்டாகும்.

ஆறேகால் விரற்கடை இருந்தால், மூலக்கிராணி - புளியேப்பம் - வாந்தி - தொடைவாழை - செரியாமந்தம் - கழிச்சல் உண்டாகும்.

ஆறு விரற்கடை இருந்தால்,நெஞ்சிற்கபம்-இளைப்புஉண்டாகி, இருபது நாளில் மரணம்.

ஐந்தே முக்கால் முதல் நான்கு விரற்கடைவரையும்,சரீரத்தில் வியாதிகள் முதிர்ந்து, ஜீவன் சரீரத்தினின்று பிரியும்.

தொத்து வியாதிகள்.

(Contagious Diseases.)

உலகத்திலே சில வியாதிகளை மாத்திரம் தொத்து வியாதிகள் என்று சொல்லப்பட்டு வருகிறது. சாதாரணமாய் ஒருவன் உட்கார்ந்த இடத்தில் உட்காருவதும், ஒருவன் படுத்த

பாயில் மற்றவன் படுப்பதும், ஒருவன் மல ஜலம் விடுந்த இடத்தில் மற்றவன் மல ஜல விசர்ஜ்ஜனம் செய்வதும் தொத்து என்று சொல்லப்படுகிறது. ஒருவருடைய சுவாசம் மற்றவர் பேரில் பட்டாலே கெடுதி. ஆனால், வாந்திபேதி - ப்ளேக் - வைசூரி-க்ஷயஇருமல் - மேக சுரம் - (Cunsumption) படை-குஷ்டம் இவற்றால் கஷ்டப்படுகிறவர்களைத் தனி இடத்தில், ஆரோக்கிய காற்று ஆகாயம் மேலே படும்படி இருத்தி வைத்தல் வேண்டும். பிரிட்டிஷ் அரசாங்கத்தார் தொத்துவியாதிகள் பரவ வொட்டாது, ஊசியினால் மருந்தை உட்செலுத்தியும் (Inoculation) நோயுள்ள வீட்டில் புகைபோட்டும், பினையல் (Phenial) என்னும் ஜலத்தைத் தெளிப்பதுமான பலவித சிகிச்சைகள் செய்வதோடு, குடிஜலங்களுள் ஏதோ ஒரு வித திராவகத்தைக் கலக்கியும் வருகிறார்கள்.

நகரங்களில் சுகாதாரங்களைச் செய்ய முன்வந்துள்ள முநிஸிபல் நகரசபையார், அம்மை-வாந்திபேதி முதலிய தொத்து வியாதிகள் உண்டாகுங்காலத்தில், அம்மை குத்தியும், வாந்திபேதிக்கு இன்னாகுலேஷன் (Inoculation) செய்தும், சாக்கடைகளைச் சுத்தித்து (Phenial) திரவகத்தைக்கொட்டியும் வியாதி பரவ வொட்டாமல் தடுக்கிறார்கள். இதைக் கண்டு பாமரஜனங்கள் பயமடைகிறார்கள்.

முற்காலத்தில் கிராமாந்தரங்களில் அம்மை — வைசூரி முதலிய தோன்றும் ஆநி - ஆடி மாதங்களில் கிராம தேவதைகளுக்கு அகண்டவிளக்கு ஏற்றி, அபிஷேக - அலங்கார —

ஆராதனைகள் செய்து, கரக உற்சவம் செய்து வருவார்கள். ஒவ்வொரு வீட்டையும் சுத்தம்செய்து, மாரியம்மை போல் கும்பம் போட்டுக் கூழ் வார்ப்பார்கள். தவிர, வீட்டின்வெளிப் பக்கத்தில் மஞ்சள் துணியில் குங்குமத்தால் சூலம் எழுதிக் கட்டுவார்கள். வேப்பிலை தோரணம் கட்டுவார்கள். வாந்தி பேதி தோன்றுவதாயிருந்தால், கிராம தேவதைகளுக்குக்காப்பு கட்டி, மண்டலக்கணக்காக அபிஷேகம் செய்து வருவார்கள். கடைசிதினம் மண்டல பூர்த்திசெய்து அம்மனுக்கு உயிர் பலியிடாமல் விசேஷமான பூஜை பால் பொங்கல் செய்து நிவேதன மிட்டுப் படைத்து, ஜனங்களுக் கெல்லாம் அந்தப் பிரசாதத்தை பங்கிட்டுக் கொடுப்பார்கள். இவ்வள வும் அந்தக் கிராமத்தலைவன் முயற்சியின்பேரில் நடக்கும். இத்தகைய கிராமங்களுக்குத் தற்கால சுகாதார அதிகாரியும் அவனது சிகிச்சையும் தேவையில்லை. கிராம தேவதை பூஜை யென்றால், கிராமத்தார் ஆண் பெண் குழந்தை குட்டி எல்லோ ரும் பக்தி சிரத்தையோடு ஸ்நானம் செய்து, வீட்டைப் பரி சுத்தமாக வைத்து, கிராம தேவதை ஆலயம் போய்த் தரிசிப் பார்கள்.

பட்டிண வாசங்களில் இவ்வளவு கட்டுப்பாடாக தேவதை களைப் பூஜிக்காவிட்டாலும், வீதிக்கு வீதி கரகம் அலங்கரித்து வைத்து, அவ்வீதியிலுள்ளவர்கள் தினப்படி ஒருவர் செலவில் கரகத்துக்கு பூஜை நடந்து வருவதோடு, ஜனங்கள் எல்லோரும் தத்தம் வீடுகளைச் சுத்தித்துச் சுண்ணாம்பு அடித்து, மாரியம்ம னுக்குக் கும்பம்போட்டு, ஏழை ஜனங்களுக்குக் கூழ் வார்த்து

வருவார்கள். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் மஞ்சளில் நனைத்த துணியும் வேப்பிலைத் தோரணமும் கட்டியிருப்பார்கள். மஞ்சள் ஜலம் வீடுகள் முழுதும் தெளிப்பார்கள். அதனோடு மஞ்சள் கரைத்த ஜலத்தை அம்மனுக்கு எதிரே வைத்து, பூஜையானதும் அந்த மஞ்சள் ஜலத்தை எல்லோரும் ஒரு உத்தரணி ஜலத்தை அம்மன் பிரசாதமென்று நம்பிச் சாப்பிடுவார்கள். மஞ்சளின் குணத்தைப்பற்றியும் வேம்பின் குணத்தைப்பற்றியும் தனியாக எழுதும்போது: அது கிருமிகளை நாசம் செய்யும் சக்தியைப் பற்றி விசேஷமாக எழுதுவோம்.

அம்மை அதாவது வைசூரியும் வாந்திபேதியும் ஜீவர்களுக்கு அச்சத்தையும் பயத்தையும் உண்டாக்கவல்லது. இந்த வியாதிகள் அநேகமாக ஆடி - ஆவணி மாதங்களில் உண்டாகின்றன. ஆடி மாதம் முதல் சீதோஷ்ணங்கள் மாறுதலடைகின்றன. சிறு சிறு மழைத்துளிகள் பூமியில் விழுந்து, வெப்பத்தை மேலெழுப்பி அதிகப்படுத்துகின்றன. ஜனங்கள் இதனை ஸ்பரிசிக்கின்றார்கள். அக்காலத்தில் குளம்-குட்டை-நதிகளிலும் ஜனங்கள் ஸ்நானம் செய்கின்றார்கள். அசுத்தமான ஆகாரங்களை உட்கொள்ளுகின்றார்கள். வீடுவாசல்களும் ஈரம் உலராமலும். சூரிய உஷ்ணம்படாமலும் கெட்ட நாற்றங்கள் பரவ ஆரம்பிக்கின்றன. தவிர, அக்காலத்தில் சூரியோதயத்துக்கு முன் விஷக்காற்று வீசுகிறது. ஆடி மாதத்தில் ஈப்பெருக்கம் அதிகமென்று சொல்லுவதுண்டு. அவ்வீக்களால் விஷ ரோகங்கள் வெகு சீக்கிரத்தில் பரவி விடுகின்றன. ஜன நெருக்கமும் கக்கூஸ்களும் சாக்கடைகளும் நிரம்பிய பட்

டிணங்களில் விஷ வாயுக்கள் பரவி, அம்மை - சுரம் - வாந்திபேதி முதலிய ரோகங்களை விருத்திசெய்கின்றன; சில சரீரங்களில் மேற்படி விஷ வாயுக்கள் பட்டமாத்திரத்தில் சரீரத்தை வருத்தி நாசம் செய்கின்றன. பொல்லாப் புழுக்கள் மெலிந்த சரீரத்தில் விஷக்கிருமிகள் சேர்ந்தால், சருக்கரைப்பந்தலில் தேன்மாரி பொழிந்ததுபோல், உடனே விஷ ரோகங்கள் பரவி யாவரையும்வருத்துகின்றன. இதற்காகப்பட்டிண வாசங்களில் இத்தகைய வியாதிகளைத் தடுக்க, முநிஸிபாலிட்டியும் யூனியனும் சுகாதார விதிகளை அநுசரித்து, வியாதி கண்டுள்ளோர் வீடுகளைச் சுத்தம் செய்து, (Phenial) பினையல் என்னும் மருந்தை ஊற்றியும், சில வகையான புகைகள் போட்டும் வருவதுடன், உப்புத்தண்ணீரைச் சரீரத்தில் ஏற்றுவதுமான பல சிகிச்சைகள் செய்துவரப்பார்க்கிறோம்.

“எல்லாம் ஈசன் செயல்” என்னும் சித்தாந்தங்கொண்ட நமது இந்து மதக்கொள்கையின்படி, நமது கிராம தேவதைகள் மூலமாக மஞ்சள் ஜலம் குடித்தல், மஞ்சள் ஜலத்தை வீடு முழுதும் தெளித்தல், கற்பூரம் முகருதல், வேம்பினிலையை வீட்டில் கட்டிவைத்தல் முதலிய சிகிச்சைசெய்து வருகிறார்கள். கடவுளிடம் நம்பிக்கையில்லாத சில மாந்தர்கள் மஞ்சள் வேம்பு - கற்பூரம் இவற்றின் குணாகுணங்களை இனியேனும் தெரிந்து கொள்வார்களென்று நம்புகின்றோம்.

குழந்தை வைத்தியம்.

"எழுபிறப்பும் தீயவை தீண்டாப்
பழிபிறங்காப் பண்புடை மக்கட்பெறின்."

"மக்கள் மெய்தீண்டல் உடற்கின்பம்
மற்றவர் சொற்கேட்டல் இன்பம் செவிக்கு."

"குழலினிது யாழினிது என்பதம் மக்கள்
மழலைச்சொற் கேளா தவர்." (திருக்குறள்)

என்று திருவள்ளுவ நாயனார் தமது திருக்குறள் இல் லற வியல் புதல்வரைப்பெறுதல் என்னும் 7-ம் அதிகா ரத்தில் கூறியிருக்கிறார். 'புத்' என்னும் நரகத்தினின் றும் மீட்டப் புத்திரன் பிறத்தல் வேண்டும் என்பார் பெரியோர். "பிள்ளைப் பேறற்ற பாவி" என்று உலகப் பழிப்புக்கு இடமில்லாது, சந்தானம் வேண்டுமென்று, இல் லற வாழ்க்கையி லீடுபட்டுள்ளோர் கிரக சாந்தி செய்வார்கள்; அரசமரப் பிரதக்ஷிணம்-நாகப் பிரதிஷ்டை-காசி - இராமேஸ் வர முதலிய திவ்ய தேச யாத்திரை - தீர்த்த ஸ்நானம்-புத்திர காமேஷ்டியாகம் இவை முதலிய செய்ய வேண்டுமென்று கர்ம காண்ட விதி சொல்லுகிறது. கர்மகாண்டம் சொன்ன மஹா முநிவர்கள் தம் லாபத்தைக் கோரி எழுதினரா? பிறாது

க்ஷேமத்தைக் கருதி எழுதினாரா? என்று விசாரிக்குமளவில், மனுஷ்ய கோடிகளது சரீர சுகாதாரத்தைக் கருதியே எழுதினாரென்பது புலப்படும். சாதாரணமாய் ஸ்திரீகளது சரீர தத்துவமானது கருப்பம் தங்கிப் பிரசவமாகாவிடில், அவர்கள்சரீரம் மதர்த்துக்கொழுத்துப் பலவகைரோகங்களுக்கு இடங்கொடுக்கும். அவர்களுக்குமாதவிடாயானது சரிவர நடந்துவருமானால், அவர்கள் சரீரம் பொன்போன்ற பிரகாசத்துடன் மினுப்புடையதாயிருக்கும். இதனாலேயே குடும்பத்து ஸ்திரீகளுக்குப் புத்திர சந்தானம் உண்டாகிக் குடும்பம் விருத்தியாக வேண்டுமென்பது பெரியோர்களது அபிப்பிராயம்.

கருப்பமென்பது சுக்கில சுரோணிதத்தின் சேர்க்கையாலுண்டாவதென்றாலும், கடவுளது திருவருளும் வேண்டுமென்று பெரியோர் சொல்வர். தற்கால நாகரீகத்தவர்கள் கடவுளேது? பூதமேது? எல்லாம் இயற்கை (Nature) யென்பார்கள். அப்படியாயின், இராப்பகல் விடாது சம்போகிக்கும் அநேகருக்கு கருப்பந் தரிக்காத காரணம் யாதோ? விபரீதகாலத்துக்கேற்றவிநோத அறிவுண்டாகிறது காலசுபாவம். தெய்வத்திருவருள் கொண்ட கருப்பத்தைத் தடைசெய்ய இப்போது பல விடங்களில் கிளர்ச்சி நடந்து வருகிறது. ஸ்ரீமதி மார்க்கரட் சாங்கர் என்னும் ஆங்கில மாது உலகப்பொருளாதார நெருக்கடியைப் போக்குவதற்குக் கருப்பத்தடையே சரியான சாதனமென்று அபிப்பிராயங் கொண்டு, அமெரிக்கா முதலிய தேசங்களில் கிளர்ச்சி செய்து, அநேக பிரசுரங்கள் வெளியாக்கி வருகிறார். அவர் சொல்லும் காரணமாவது:—

“ஒரு குடும்பத்துக்குப் புதிதாய்ப் பிறக்கும் ஒவ்வொரு குழந்தையும் அக்குடும்பத்துக்கு ஒரு பாரமாகும். குடும்பத்

தின் நிர்வாகத்துக்கும் பொருள் கஷ்டத்துக்கும் அக்குழந்தை காரணமாக இருக்கும். அன்றி, அக் குழந்தையைத் தாய்மார் கவனிக்க வேண்டியிருப்பதால், அவள் தேக நிலைமை கெட்டு விடும். அதனோடு மூத்த குழந்தைகளையும் கவனியாமல், அவர்கள் தேக சௌக்கியமும் கெட்டுப்போகும். ஒவ்வொரு குடும்பங்களிலும் குழந்தைகள் பிறப்பதனால், உலகமெங்கும் நோயும் பொருளாதார நெருக்கடியும் ஏற்படுகின்றது. தற்போது உலகம் அநுபவிக்கும் கஷ்டங்கள் போதும். இதற்கு மேலும் அதிக கஷ்டங்களை உண்டு பண்ணாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டியது பெற்றோர் கடமையாகும். இது ஏழைகளுக்கு மாத்திரமல்ல; தனவந்தர்களும் இதைக் கவனிக்க வேண்டும்."

இம்மாதரசியின் கொள்கையினைத் தற்கால நாகரீகத்தவர்கள் அநேகர் ஆமோதிப்பார்கள். மத சித்தாந்தத்துக் கட்டுபடாமலும், குடும்ப வாழ்க்கையில் ஈடுபடாமலும், தான்தோன்றிகளாய்த் திரியும் பெண்மணிகள் இம்மாதரசியைப் போற்றுவார்கள். ஆனால், கடவுள் இயற்கையையும் சரீர தத்துவத்தையும் உணர்ந்த அறிவுடையோர், இம்மாதரசியின் அபிப்பிராயத்தை உதறித் தள்ளுவார்களென்பது நிச்சயம்.

இன்னொரு விபரீதப் போக்கைச் சொல்லுகிறோம்.

"ரசாயனத்தின் எதிர்காலப் போக்கு" என்பதைப் பற்றி பண்டிதர் பெட்ரண்டு ரசல் என்பவர் ஒரு புத்தகம் எழுதியிருக்கிறார்; அதில் எதிர்காலத்தைப் பற்றிச் சில ஜோசியங்கள் சொல்லுகிறார். அது என்னவெனில்:- எதிர்காலத்தில் மனுஷ்யகோடிகள் குழந்தைகளைப் பெண்கள் மூலமாகப் பெறுவதற்குப் பதிலாக முட்டைகளை இன்க்பேட்டர் இயந்திரங்களின் மூலமாக அடைகாத்துப் பொரிக்க வைப்பதுபோல, குழந்தைகளையும் இன்க்பேட்டரின் வழியாக உற்பத்தி செய்

வார்கள் என ஜோசியம் சொல்லுகிறார். இது கலிகாலப் போக்கு; மேல் என்ன நடக்கிறதோ அதை சாவதியாக நின்று பார்த்துகொண்டிருத்தலே பெரியோர்கள் இயல்பு.

கருப்பந் தரித்த பெண் மணிகள் பத்துமாதத்தில் நடந்து கொள்ள வேண்டிய வகைகளைப் பற்றி "பிண்டோற்பத்தி" அத்தியாயத்தில் விபரமாகச் சொல்லி யிருக்கின்றோம். கருப்பம் என்பது ஓர்வித நோய்; கருப்பிணியானவள் தேகப் பயிற்சி அதாவது வீட்டுவேலைகளைக் கிரமமாகச்செய்து வரவேண்டும். சில தனவந்தர் வீட்டுப்பெண்மணிகள் கருப்பிணியாய் விட்டால், அரசனது பெண்களைப்போல், யாதொருவேலையும் செய்யாது, உட்கார்ந்த இடத்திலிருந்து, மனோன்மத்த ஆகாரம் உண்டு, காலங் கழிப்பார்கள். இது பிரசவ காலத்தில் ரொம்ப கஷ்டத்தைக்கொடுக்கும். தவிர, பிண்டோற்பத்தியில் சொல்லி இருக்கிறபடி 3-5-7-9-மாதங்களில் தக்க விரோசன மருந்துகள் சாப்பிடுவதுந் தவிர, கறிமஞ்சள் 1-விராகனிடையும்-லவுங்கம் 5-ம் சேர்த்து இரண்டையும் நைய இடித்துத் தூள் செய்து, அரைக்கால்படி ஜலம் விட்டுக் காய்ச்சி, வீசம்படியாக இறக்கி, அதனுடன் முக்கால் பலம் விளக்கெண்ணெய் விட்டுச் சாப்பிட வேண்டும். இந்தவிதம் 7-வது மாதம் 7-லவுங்கம், 9-வது மாதம் 9-லவுங்கமிட்டுக் கியாழம்செய்து, பேதிக்குச் சாப்பிட்டால், கருப்பத்திலிருக்கும் சிசுவுக்குச் சர்ம வியாதி சம்பவிக்காது; இதுவுமன்றி, கருப்பிணிகள் 5-வது மாத முதற்கொண்டு 10-மாதம் வரையும், அதாவது பிரசவமாகிற பரியந்தம் தினசரி தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்ளும்போது குங்குமப்பூ சேர்த்து, சுண்ணாம்பு அதிகமாகவும், சுண்ணாம்பு வேக்காடு குறைய காசுக்கட்டிகொஞ்சமும் சேர்த்துச் சாப்பிடவேண்டியது.

பால்ய விவாகமும், பால்யத்தில் பிரசவமும் கஷ்டம் உண்டாகும்:— நம்மனோர் பால்யத்தில் விவாகம் செய்து, ஸ்திரீ புருஷ சேர்க்கை உண்டாகிக் கர்ப்பந் தரித்தால், பிரசவ காலத்தில் பால்ய பெண்களுக்கு ஆபத்து உண்டாகிற தென்பதைக் கவனிக்கிறதே யில்லை. பிரசவ காலத்தில் தாய்மார்களுக்குக் குறைந்தது 20 வயதாவது நிறைய இருத்தல் நன்மை. என்னெனில்,ஸ்திரீகளின்சரீர அவயவங்களின் அளவுசரியானபடி வளர்ந்திராமையே ஆபத்துக்குக் காரணமாகிறது. அதனால் சிசுக்கள் அத்தகையோரின் கருப்பையினின்றும் பெண்குறி மூலமாக வெளி வருவதில் கஷ்டங்கள் ஏற்படுகிறது. அப்போது மருத்துவச்சிகள் பெண்களின் நிலைமை அறியாமல்கஷ்டப்படுத்துகிறார்கள்; தக்க அநுபவமுள்ள மருத்துவச்சிகளைக்கொண்டு, சிசுவை வெளிப்படுத்த வேண்டியிருக்கிறது. இங்கிலீஷ் முறையில் கருப்பிணிகளுக்கு மயக்கம் கொடுத்துச் சிசுவை வெளிப்படுத்துகிறார்கள் இம்முறை சில வேளைகளில் ஸ்திரீகளுக்கு அபாயத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. பர்மா தேயத்தில் 25-வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு விவாகம் செய்கிறார்கள். அதனால் அங்கு பிரசவ காலத்தில், தாய்மாருக்கு ஆபத்தும் சிசுக்களுக்கு மரணமும் நேரிடுகிறதில்லை. ஜப்பான் தேயத்திலே விவாக வயதைப் பெண்களுக்கு 25 என்றும், ஆண்பிள்ளைகளுக்கு 30-என்றும், கட்டுப்படுத்திச் சட்டம் விதித்திருக்கிறார்கள்.

குறிப்பு:—நமது இந்தியா தேசத்தில் பிராம்மணர்கள் பெண்களுக்கு 10-வயதுக்குட்பட்டு அதாவது புஷ்பவதி யாவதற்கு முன்னமே விவாகம் செய்யவேண்டுவது சாஸ்திர ரீதியென்றும், அதற்கு மேல்,சாஸ்திரவிருத்தமென்றும் தோஷமென்றும் சொல்லுகிறார்கள் அத்தகையோர்

விவாகத்தைச் சாஸ்திர விதிப்படி செய்தாலும், ஸ்திரீ புருஷர்கள் சேர்க்கைக்கு 20 வயதுவரையும் இடம் கொடுக்காமல் தாய் தந்தையர்கள் எச்சரிக்கையாக இருப்பார்களானால், நன்மையாக இருக்கும். தாய் தந்தையர்கள் வார்த்தைகளுக்குக் கட்டுப்படாமல் மீறியுள்ள புத்திர புத்திரிகள் பரவும் இக்காலத்தில் பெரியோர்கள் உபதேசம் விருத்தமாகும். அவர்கள் வருவதை அநுபவிக்கத்தான் வேண்டும்.

கருப்பிணிகள் வயிற்றிலிருக்கும் சிசு ஆணா? பெண்ணா?

எப்போதும் கருப்பிணிகளின் கை நாடிபார்க்கும் போது சூக்ஷமமாய்க் கவனித்தால், இடக்கையில் முதல் நாடி அதாவது வாதநாடி வேகமாக அடித்து அடங்கும்; மறுபடியும் நடு விரலில் அதாவது பித்த நாடி வேகமாய் அடித்து அடங்கி, மிருதுவாகவும் அழுத்தமாகவும் காணும்; அச்சமயம் முதல் நாடி தோன்றாது. கருப்பிணிகள் தலைநோய்-சுரம்-வெட்டை வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தால், சிலேத்மநாடி அதாவது மூன்றாவது நாடி வேகமாய் அடிக்கும்; இல்லையேல் நடுவிரல் அதாவது பித்த நாடி வேகமாய் அடித்துப் படிப்ப... குறைந்து காட்டும்.

சூதக வாய்வுள்ள பெண்களின் நாடி கருப்பிணிகள்... கள் போலவே தோன்றும். அது விஷயத்தை சூக்ஷமமா... கவனித்துத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டு... அவர்களுக்...

வாதநாடி துடிப்பின்றி பித்த நாடி மாத்திரம் அழுத்தமாய் விட்டு விட்டு அடிக்கும். அதுவும் ஏற்றக்குறைச் சலின்றி ஒரே மாதிரியாக இருக்கும். இதனால் கருப்பமல்ல சூதக வாய்வு என்று அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பு:— சில ஸ்திரீகள் சூதக சம்பந்தமான வாயுவினு லும் வெட்டைச்சூட்டினாலும் மாதவிடாய் நின்று, கருப்பிணி போல் காட்டும்; அதைப் பரீக்ஷித்துத் தக்க ஔஷதம் சாப்பிட்டு, அந்த வியாதியை நிவாரணம் செய்து கொள்ளவேண்டும் இன்றேல், அது முதிர்ந்து கவுசைக்கட்டி-நீராம்பல்-மஹோ தரம் முதலிய வியாதிகட்கு இடம் உண்டாகும். சிலர் மும்மாங் கம் அதாவது 30 மாதத்திற்குப் பிறகு பிரசவமாவதாகச் சொல் லுகிறார்கள். ஸ்திரீகளுக்கு மாதந்தோறும் சுகமாக மாதவிடா யானல், அவர்களுக்கும் அவர்களோடு போகிக்கிறவர்களுக்கும் யாதொரு வியாதியும் உண்டாகாது. அந்த மாத விடாய் ஏதா வது குறைந்தும் அதிகப்பட்டும் கலக்கமடைந்து மிருந்தால், அவர்களுக்கும் அவர்களோடு சம்பந்தம் செய்யும் புருஷர்களு க்கும் பல வித வியாதிகள் உண்டாவதோடு, அவர்களால் உண்டாகும் சிசுக்களும் நோய்வாய்ப்பட்டு ஆயுள் வரையும் கஷ்டப்ப(

"மூந்நூறுநாட் சுமந்து" என்று பட்டினத் தடிகள் வாக்கின்படி கருப்பிணிகள் 300. நாள் அதாவது 10. மாதம் சென்று பிரசவிக்கின்றார்கள். பிரசவ வேதனையின் போது அருகே அனுபவமுள்ள மருத்துவச்சி இருத்தல் வேண்டும். பிரசவவேதனை காணும் குறி தோன்றினால், உடனே கருப்பிணிக்கு வெந்நீரில் ஸ்நாநம் செய்வித்து, ரசம் சாதம் கொடுத்து விடவேண்டும். பின் பிரசவவேதனை அதிகமாகும் போது, நாலு வெற்றிலையில் சுண்ணாம்பு தடவி, அரைப் பலம் மிளகை அதில் வைத்து, மூன்றையும் நிமிட்டித் தூளாக்கிச் சாம்பலாக்கி, இரண்டு இளநீர் ஜலம் விட்டு, அரைப்பங்காகச் சுண்டக்காய்ச்சி, இறுத்து வடிகட்டிக் கருப்பவேதனை படுவோர்க்குக் கொடுத்து விடவேண்டியது. இந்த சிகிச்சை உள்ளேயிருக்கிற வாயுவைக் கலைந்து நீர் இறங்கும்; விளக்கெண்ணெய் மந்திரித்துக் கொடுப்பார்கள். அந்த மந்திரித்த எண்ணெயை பக்கங்களிலும் விலாவிலும் முதுகிலும் தடவி உருகுவார்கள். சில இடத்தில் கருப்பிணிகளுக்கு உள்ளுருக்கும் கொடுத்து விடுவார்கள். இது மூலத்தில் வாய்வு தங்கியிருந்தால் அதை நீக்கும். மருத்துவச்சியானவள் கருப்பிணிகள் வயதையும் சரீர வலிவையும் பார்த்துச் சாந்தமாக நடந்து கொள்ளவேண்டியது. அநுபவமில்லாத மருத்துவப்பெண்களைக் கொண்டு பிரசவ சிகிச்சை செய்ய விடுத்தால், அவர்கள் தங்கள் இஷ்டம்போல் கருப்பிணிகளின் வயிற்றைப் பிசையவிட்டுச் சரீரத்தைக்கெடுத்துப் பிரசவிக்க முடியாமல், வயிற்றிலேயே சிசு மரித்துத் தாய்க்கும் அபாயத்தை உண்டாக்குமென்பதை விவேகிகள் அறிதல் வேண்டும்.

பிரசவமானதும், தாய்க்கு கஸ்தூரி ஒரு குண்டுமணி இடை வெற்றிலையில் மடித்துக் கொடுத்து, ஒரு சொம்பு நல்ல

ஜலம் குடிக்கச்செய்து, தலையையும் வயிற்றையும் கட்டிப் படுக்க வைக்கவேண்டும். சிசுவை வெந்நீரில் குளிப்பாட்டி, நன்றுகத் துடைத்து, படுக்க வைத்து விடவேண்டும். சுத்தமான தேன் சேகரித்து அதை கரி நெருப்பிட்டு முறித்துக் கொண்டு, நாக்கில் தடவி வந்தால், கருப்பத்தில் தங்கி யிருந்தபோது சிசுவின் வயிற்றிலிருக்கும் வெப்புநீர் அதாவது துர்நீர் வெளிவரும். தற்காலத்தில் தேனை நீக்கி வெந்நீரில் அஸ்கா சருக்கரைசேர்த்துக்கொடுக்கிறார்கள்.

இப்போது பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு செவ்வாப்பு என்னும் ஓர் வியாதி காண்பதுண்டு. இதை அறியவேண்டுமாயின், குழந்தைகளின் சரீரத்தைத் தொட்டால், அந்த இடம் கறுப்பாகச் சிலதுக்கும், சிவப்பாகச் சிலதுக்கு மிருக்கும். இதைக் கரும் செவ்வாப்பு என்றும் பாப்பாரச் செவ்வாப்பு என்றும் சொல்வார்கள். இப்படிப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு நல்லெண்ணெய் தேய்த்து நீராட்டினாலும், உள்ளுக்கு விளக்கெண்ணெய் வார்த்தாலும், சிசுக்களுக்கு வலிகண்டு சரீரம் நீலநிறமாக மாறி மறித்துவிடும். இந்தக் குழந்தை அழுங்காலத்தில் தொண்டை கம்மலாக இருக்கும். இந்த தோஷங்களை நீக்கத்தற்காலத்தவர்கள் கோழிமுட்டை தேய்த்து நீராட்டுகிறார்கள். கடுகுரோகணி - வாய்விளங்கம் - சூரத்து நிலாவிரை - கடுக்காய் இவற்றை இடித்து, தூள் செய்து, கியாழம் செய்து, ஒரு பாலாடை வார்க்கிறார்கள். கோமயம் அதாவது பசுமூத்திரம் எடுத்துக் காய்ச்சிக் குழந்தைக்கு நீராட்டுகிறார்கள்; பிராந்தியை சிசுக்களுக்குத் தேகத்தில் தேய்க்கிறார்கள்.

குழந்தைகளுக்கு, பிறந்த மறுநாள் கழுதைப்பால் வார்ப்பார்கள். இது அதி உஷ்ணமானது; தொண்டைக் கம்மலை

நீக்கும்;மற்ெருரு நாளைக்கு கொடிக்கள்ளி ரசம்-ஒரு நாளைக்கு மூக்குரட்டைவேர் ரசம் இம்மாதிரி வார்த்துக்கொண்டே வந்தால், குழந்தைகளுக்குக் கருப்பத்திலுண்டான வாய்வு படிப்படியாய்க் குறையும்.

செவ்வாப்பு இல்லாத குழந்தைகளுக்கு செவ்வாப் பட்டையைக்கொண்டுவந்து,விளக்கெண்ணெயில் ஊரவைத்து, அதில் ஒருதுளியும், வெறும் விளக்கெண்ணெய் ஒருபாலாடையும் சேர்த்து3-நாளைக்கு ஊற்றலாம். தினசரிவிளக்கெண்ணெய் ஒரு பாலாடையும் முலைப்பாலும் குலுக்கி ஊற்றுவதுண்டு. செவ்வாப்பு தோஷமுள்ள குழந்தைகளுக்குக் கோழிமுட்டையின் வெண் கருவைத்தேய்த்துக் குழந்தைபிறந்த 30-நாள் வரையும் ஊற்றிப்,பிறகு நல்லெண்ணெய் தேய்த்து நீராட்டுகிற தினத்தில் விளக்கெண்ணெயில் - மூக்குரட்டைவேர்-முருங்கப்பட்டை - கலியாண முருங்கப்பட்டை - முடக்கொத்தான் வேர் - கடுக்காய் முதலியவற்றை தினம் ஒவ்வொரு தினுசு போட்டுக்காய்ச்சி ஒரு பாலாடை வார்க்கவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் தான் விசேஷம். குழந்தை பிறந்த மூன்றுநாள் வரையும் தாய்க்குப் பால் கிடைக்காது. அதனால், வெந்நீரில் சர்க்கரை சேர்த்து மூன்று நாள் கொடுத்தல் வேண்டும். பிறகு தாய்க்குப்பால் போதுமான அளவு கிடைக்காவிடில், கலவைக்கீரை கொண்டுவந்து, வெள்ளைப் பூண்டு — உப்பும் சேர்த்து அவித்து, ஆகாரத்தோடு கலந்து, தாய்க்கு உண்ணக்கொடுத்தல் வேண்டும். ஸ்நாநத்துக்குப் பிறகும், தாய்க்குப் பால் குறைவாகக் காணப்படின், தொண்டு பூண்டைக்கொண்டுவந்து, சிறுபயறு-பூண்டு சேர்த்துக் சமைத்து, நெய்விட்டுக் கலந்து, சாதத்தோடு சாப்பிடலாம். இலவம்

இலையையும் சிறுபயறையும் சேர்த்துச் சமைத்துச் சாதத்தோடு சாப்பிடலாம். நாட்டுப்புறங்களில் பிரசவித்தவர்களுக்கு நத்தையை இடித்து ரசம் வாங்கி, அந்த ரசத்தோடு மிளகுத்தூள் உப்பும்சேர்த்துச் சாப்பிடுவார்கள். அதனால் பால் ஏராளமாக இருக்கும். அவர்களுக்கு எந்த வியாதியும் உண்டாகிறதில்லை. அவர்கள் பிரசவித்த சில நாளைக்கெல்லாம் தேகம் வலிவடைந்து, எல்லா வேலையும் செய்வார்கள்.

குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப் பாலே நல்லது. தாய்ப் பால் கிடைக்காத பக்ஷத்தில் பசும்பால் நல்லது. நோயில்லாப் பசுவாக இருக்கவேண்டும். சுத்தமான புல்-வைக்கோல் தின்னுவதாயிருக்கவேண்டும். பிண்ணாக்குத் தின்னாத பசும்பால் சிரேஷ்டம்; பசும்பால் குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதானால், பிறந்தது முதல் ஒரு மாதம் வரையும்; பசுவின்பால் ஒரு பங்கும் சுத்தமான ஜலம் நாலுபங்கும் சேர்த்து, மிளகு-சுக்கு-சீரகம் தூள் செய்து, சிறு மூட்டைகட்டி, அதிற் சேர்த்துக் காய்ச்சி, ஒரு கொதி வரவிட்டு எடுத்து இறக்கி வடிகட்டி சிசுவுக்கு வார்க்க வேண்டும்; ஒரு மாதத்துக்குமேல் மூன்று மாதம் வரையும், ஒரு பங்கு பாலும் மூன்று பங்கு ஜலமும் சேர்க்கலாம். மூன்று மாதத்துக்குமேல் 6-மாதம் வரையும், 2-பங்கு ஜலம் சேர்க்கலாம்; 6-மாதத்துக்குமேல் 10-மாதம் வரையும், ஒரு பங்கு ஜலம் சேர்க்கலாம். 10-மாதமாய்விட்டால், புழுங்கலரிசியைச் சுத்தமாக அலம்பிக் காயவைத்து, வெயிலில் உலர்த்தி, இயந்திரத்தில் சிறுசிறு நொய்யாக அரைத்து, அதில் மிளகு - சீரகம் - தூள்செய்து போட்டு, நன்றாக வேகவைத்துக் கொடுக்கலாம். அம்மாதிரி செய்யலாம்.

☞ பச்சரிசி உபயோகிப்பவர்களும் 11-மணிக்குமேல் உபயோகப் பசுவின் பாலை இரவு

படுத்தக்கூடாது. என்னெனில், பாலில் புளிப்பு ஏறிச் சிசுவுக்கு மந்தம் ஏற்பட்டுச் சுரம் காணும். இதை மாந்த சுரம் என்பார்கள்.

தாய்ப்பால் எந்த நேரத்தும் கொடுத்தால் பாதகமில்லை. பசும்பால் கொடுக்க வேண்டிநேர்ந்தால், 3-மணி நேரத்துக்குள் எக்காரணத்தாலும் கொடுக்கலாகாது. சில குழந்தைகள் எறும்பு கடித்தால் அழும்; அழும்போதெல்லாம் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் கொடுத்தல், குழந்தைக்கு வியாதியை உண்டாக்குவதாக்கும். சில பிரபுக்கள் வீட்டில் செல்வக் குழந்தையாய் வளரும்போது, குழந்தை அழப் பார்க்கமாட்டார்கள். அழும்போதெல்லாம் பால் கொடுத்தால், ஜீரணமாகாமல் கஷ்டப்படும். குழந்தை கைகளையும் கால்களையும் உதறி உதறி அழுதால் தான், அதற்கு ஜீர்ண சக்தியும் சரீரத்துக்கு வலிவும் உண்டாகும்.

பெரியவர்களுக்கே மிதமான ஆகாரம் சாப்பிடும்படிச் சொல்லியிருக்கிறது. குழந்தைகளுக்கு மிதமிஞ்சிய ஆகாரம் கொடுப்பது ஆபத்துக்கே இடமுண்டாகும். சில வீடுகளில் ஆகாரத்தைப் பாலாடை மூலமாகச் செலுத்தும்போது, மூக்கைப்பிடித்து ஊற்றி வளர்க்க முயலுகிறார்கள். அதன்படி வளர்க்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு, வேண்டிய அளவு ஆகாரத்தைவிட அதிக ஆகாரம் உட்சென்று, கல்லீரல் கெட்டு, பால்கட்டி உண்டாகிறது. கல்லீரல் வீக்கம் காணும்; மண்ணீரலும் தீனிப்பையும வீங்கிக் குழந்தை இளைக்கும்; இந்த வியாதி முதிர்ந்தால் எந்த மருந்துக்கும் உட்படுகிறதில்லை. அந்தக் குழந்தை மண்ணுக்குத்தான் இரையாகின்றது. மேனாட்டு டாக்டர்கள் இந்த வியாதியை (Liver Stomack-Spleen Enlargement) லீவர் ஸ்டாமக்—ஸ்பிளீன் என்லார்ஜ்மெண்ட் என்று

சொல்வார்கள். சில குழந்தைகளுக்குப் பித்தப்பை வீங்காமல் கல்லீரல் மாத்திரம் வீங்கும். எப்போதும் குழந்தைகளிடத்துப் பிரியமுண்டாகி வளர்க்கிறவர்கள், குழந்தைகளுக்குக் குறைந்த ஆகாரத்தையே கொடுத்து வளர்க்கவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் தான் சிரேஷ்டம்; அது கிடைக்காவிடில், பசும்பால் முன் சொன்ன மாதிரி கொடுத்தால் குற்றமில்லை. இவ்விரண்டையும் தவிர்த்து, (Horlicks Milk) ஹார்லிக்ஸ் மாவையும் (Ovaltine. ஓவல்டின்னையும், (Mellins Food) மெல்லின்ஸ் ஆகாரத்தையும், (Glaxgo)கிளாஸ்கோ மாவையும், இன்னும் பலப்பல மேனாட்டு ஆகாரங்களையும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால், குழந்தைகள் பார்க்கப் புஷ்டியாயிருக்கும்;பின்னர் இளைத்து வலிகுறைந்து;பல வியாதிகளுக்குட்படும். மாதா பிதாக்கள் தங்கள் குடும்ப வழக்கமாயுள்ள ஆகாரத்தைக் கொடுத்துக் குழந்தைகளை வளர்க்கவேண்டுமே. தவிர, புதுப்புது ஆகாரத்தைக் கொடுத்து வருதல் கெடுதியையே கொடுக்கும். சிலர் குழந்தைகளுக்(Tapioco)டப்பாக்கா அரிசியைக்கஞ்சி காய்ச்சி வார்க்கிறார்கள். டப்பாக்கா அரிசியானது ஆள்வள்ளிக்கிழங்கின் மாவினால் செய்யப்பட்டது என்று அறியவேண்டும். ஆள் வள்ளிக்கிழங்கு ரொம்ப வாய்வு செய்யக்கூடியது. இதைவிட கேழ்வரகின் பாலை உபயோகிக்கலாம். கேழ்வரகு சரீரத்துக்குப் பலம் கொடுக்கும். இதில் தாம்பர சத்து அதிகமிருக்கிறது. இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்யும். ஜீர்ண சக்தியை அதிகப்படுத்தும்; குழந்தைகள் பேதியாகிற காலத்தில் இதை உபயோகப்படுத்தப்படாது.

☞ கேழ் வரகின் பால் எடுக்கும் விதம்:-கேழ் வரகை நன்றாக உரலிலிட்டுக்குத்தி நோம்பி, இயந்திரத்தில் மாவுபோல்

அரைத்துக்கொண்டு, மெல்லிய துணியில் அரித்து, அரித்த மாவை ஒரு வெள்ளைத்துணியில் மூட்டை கட்டி, வெந்நீரில் ஊற வைத்து; அதைப்பிசைந்தால், அதினின்றும் பால் வரும். அந்தப்பாலைக் காய்ச்சி, சருக்கரை கொஞ்சம் சேர்த்தாவது ஒருகல் உப்பு சேர்த்தாவது குழந்தைகளுக்கு வார்க்கலாம்.

ஜீர்ணசக்தி குறைந்து வயிறு உப்பசமாக இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு வெள்ளாட்டுப்பால் கொடுக்கலாம். வெள்ளாட்டுப்பாலை மெல்லியதுணியில் ஏழுதரம் வடிகட்டி, அதிலிருக்கும் மயிரை நீக்கவேண்டும். இம்மாதிரி வடிகட்டிய பாலோடு பசும்பால்போல் சுத்தஜலம் விட்டுக் காய்ச்சிக் குழந்தைகளுக்கு வார்த்தால், சோகை - காமாலை - பித்தம்-பாண்டு முதலிய ரோகங்கள் நீங்கி, குழந்தை புஷ்டியாக இருக்கும்.



பிரசவித்த தாயின் சிகிச்சை.

குழந்தை பிரசவித்த தாயாருக்குப் பிரசவித்த தினமும் மறுதினமும் உடம்பு அசையாமல் படுத்திருக்கவேண்டும். பெருங்காயத்தை நெருப்பிலிட்டுப் பொரித்து, பனவெல்லம் சேர்த்து அரைத்து உருண்டை செய்து, காலை-மாலை இரண்டு வேளையும் கொடுத்தல் வேண்டும். கருப்பையிலிருக்கும் அழுக்குகள் வெளிப்பட, காயமருந்து கொடுப்பது முன் காலத்தவர் முறை.

☞ காய மருந்து:-சுக்கு-பலம் $2\frac{1}{2}$; மிளகு-பலம் $2\frac{1}{2}$; கறிமஞ்சள் பலம் 5; திப்பிலி-பலம் $\frac{1}{2}$; இலவுங்கம் பலம் $\frac{1}{2}$; இலவுங்கப்பட்டை பலம் $\frac{1}{2}$; பரங்கிசக்கை பலம் $1\frac{1}{2}$; கோஷ்டம்-

பலம் $\frac{1}{2}$; அதிமதுரம்-பலம் $\frac{1}{2}$; சிற்றரத்தை-வாய்விளங்கம் பலம் $\frac{1}{2}$; வால்மிளகு-பலம் $\frac{1}{2}$; அக்ராகாரம்-பலம் $\frac{1}{2}$; பேரா ரத்தைபலம் $\frac{1}{2}$; இவற்றை இடித்துத் தூள்செய்து வஸ்திரத் தால் அரித்து, அதனோடு பனவெல்லம் போட்டுப் பிசறி, காலைமாலை இருவேளையும் கொடுப்பார்கள். இந்த சரக்கின் திப்பியை ஜலம் விட்டு அரைத்து, எலுமிச்சங்காயளவு கொடுப்பார்கள். இது தவிர, கம்மாறு வெற்றிலையும் வெட்டைப்பாக்கும் சேர்ந்த தாம்பூலம் போட்டுக்கொள் ளலாம். தினசரி இரண்டு வேளை மருத்துவச்சி வந்து பிரசவித்த ஸ்திரீகளைப்பரிசோதித்து, மலஜலம் ஒழுங்கா கப் போகிறதா? அழுக்கு சரியாய் வருகிறதா? சரீரத் தில் ஏதாவது வியாதி இருக்கிறதா?என்று பரிசோதித்து வருதல் வேண்டும். 3-ம் நாள் பிரசவித்த ஸ்திரீக்கு சரீ ரம் சவுக்கியமாயிருந்தால், நெருப்பில் வாட்டிய ரொட்டி இரண்டுதுண்டும்,ஓம ஜலமும் கொடுக்கலாம்; இப்போது பால் சர்க்கரை சேராத காபி ஜலம் கொடுக்கிறார்கள். 5-ம் நாள் பகலில் ஒரு வேளை அன்னம்-கலவைக்கீரை சமைத்துக்கலந்து கொடுக்கலாம்; 7-ம் நாள் முதல் பகலிலும் இரவிலும் அன்னம் கொடுக்கலாம். வெந்நீர் நன்றாகக் காய்ச்சி சில்லென்று ஆறவைத்துக் கொடுத்தல் வேண்டும். பிரசவித்த ஸ்திரீ பச்சை ஜலத்தில் நட மாடாமலும், அபத்திய பதார்த்தக்கள் சேர்க்காமலும் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

தாய்க்குக் கருப்பையிலிருக்கும் அழுக்குகள் பூராவும் வெளிப்பட, குறைந்தது 10 நாள் செல்லும். 11-ம்-நாள் நாடிசுத்தமாக இருந்தால்,நல்லெண்ணெயில் சாம்பிராணி- கஸ்தூரி மஞ்சள்-கார்போக்அரிசி-கொம்பாக்கு-சந்தனம் இவ்வை

வைந்து சரக்குகளையும் போட்டுக் காய்ச்சி, ஸ்நானம் செய்து வைத்தல் வேண்டும். சிலருக்கு 13-14-நாள் வரையும் உதிரம் (அழுக்கு) பட்டுக்கொண்டே யிருக்கும்; சிலருக்கு 1-மாதம் வரை அழுக்கு படும். வேறு வியாதிகளாகிய குளிர்-சுரம்-தலைவலி-இடுப்புவலி - வயிற்றுவலி இல்லாதிருந்தால், ஸ்நானம் செய்து வைப்பதில் குற்றமில்லை. கருப்பையிலிருக்கும் இரத்தம் (அழுக்கு)சரியாய் வராதிருந்தாலும், பிரசவவானபிறகுவெந்நீர் ஆரைவைக்காமல் சூடாகச் சாப்பிட்டு அதினால் உள்ளே இரணமாகி, சீழ் முதலியவைகண்டு, சிறுநீர் துர்நாற்றம் உண்டாயிருந்தாலும், ஈச்சங்குருத்தை இரண்டு நாள் சாப்பிட்டால் குணமாகும்; இது நாட்டுப் புறங்களில் ஏழைகள் செய்யும் சிகிச்சை. இச் சிகிச்சைக்குச் சமானமான மருந்து, அம்பர் - கஸ்தூரிகளையும் ஒப்பிட முடியாது.

பிரசவகாலத்தில் கருப்பப்பையில் உண்டாகும் இரணம் காரணமாக உண்டாகும், சுரத்துக்கு, மேல்நாட்டு முறையில் டூஷ் கொடுப்பது வழக்கம். டூஷ் என்பது பெண்குறியை சில மருந்துகள் சேர்த்த சுத்தஜலத்தினால் அலம்புவது. அம்மாதிரி சுதேசிகளாகிய நம்மவர்களும் கறிமஞ்சள் பலம் 10;வேலம்பட்டை 5-பலம் வேப்பிலை 10-பலம் இவற்றை இடித்து 4-படி ஜலம் விட்டு நன்றாகக் காய்ச்சி; 2 - படியாகச் சுண்டவைத்து வடிகட்டிய கஷாயத்தால் கருப்பப்பையையும் பெண்குறியையும் அலம்புலதாய் இரணங்கள் ஆறிப்போகும். இது மாதிரி-3 அல்லது 5-நாள் செய்யலாம். கொழுத்திப்பியில் அன்றாடம் ஒருபடி ஜலம் விட்டுக்காய்ச்சிக் கொள்ளலாம்

☞ சில வைதீகர்கள் பிரசவத்தீட்டு 30 நாள் என்பார்கள். 10 மாதத்துக்கு,மாதம் மூன்று நாளாக, முப்பதுநாள் என்று

கணக்குபோலும். 11-ம் நாள் ஸ்நானம் செய்துவிட்டு, சுத்தி புண்யாவசனம் செய்த பிறகும், பிரசவ ஸ்திரீ மற்ற 20 நாட்கள் அறை வீட்டிலேயே இருக்கவேண்டும், எதையும் தொடக் கூடாது என்று சொல்வதற்குக் காரணம் என்னவென்று யோசிக்கின், மாதவிடாய் அழுக்கானது ஒரு மாதம் வரை யும் கண்டு கொண்டே யிருக்குமென்பது அபிப்பிராயம் போலும்.

தவிர, பிரசவ அறையிலும், வெளியிலும் வேப்பிலையைச் சொருகி வைக்கவேண்டுமென்றும், பேய் பிசாசு இதைக்கண்டு வாராதென்றும் சொல்வார்கள். வேப்பிலைக் காற்றானது விஷ வாயுவை நீக்கும் என்பார் பெரியோர்.

☞ மேனாட்டு நாகரீகச் சேற்றில் அழுந்தி, அரசாங்கத்தா ரால் வீதிக்கு வீதி பிரசவ ஆஸ்பத்திரிகள் பரவிவரும் இக் காலத்தில், பூர்வீகாசார பிரசவ விதிகளை அநுஷ்டித்தல் துர் லாபம். ஆயினும், கிராமாந்தரங்களிலும், முன்னோர்களது முறையைத் தழுவி நிற்கும் அறிவுடையோர் வாழும் வீடு களிலும், மேற்சொன்ன முறைகள் அநுகூலமாயிருக்கு மென்று நம்புகின்றோம்.

பிரசவித்த ஸ்திரீகளுக்குச் சுரம் முதலிய உண்டானால் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கவிடப்படாது. பால்கட்டிக் கொண்டால், சுரம் உண்டாகும். அந்த சுரத்துக்கு (Milk Fe ver) என்று சொல்லுவார்கள். பாலை உலர்த்துவதற்கு மார்பில் இலவம் பஞ்சை வைத்துக் கட்டலாம்; மல்லிகைப் பூவையும் அல்லது நாரையும் கட்டினால் உலர்ந்து விடும்.

பிரசவித்த ஸ்திரீகளுக்கு சுரமிருந்தால், ஒரு அரிசி யிடை லிங்கச் செந்தூரம் கொடுக்கலாம். வழக்கப்படி செய்து

வைத்திருக்கும் பனவெல்லம் சேர்ந்த காய மருந்து கொடுத்தால் ரொம்ப நன்று. வாய்வு அதிகமிருந்தால்,சுக விரோசன மருந்து இலேசாகக் கொடுத்துத் துர்ம்மலத்தை வெளிப்படுத்தலாம். ஸ்திரீகள் தேக திடனை யறிந்து செய்ய வேண்டிய சிகிச்சை இது.

கருப்பிணிகள் பிள்ளை பெறக் கஷ்டப்பட்டால்;-சிவனார் வேம்பை முலைப்பாலில் அரைத்து, தொப்புளின் கீழ் தடவலாம். பசரையிலைச்சாறு படி அரைக்கால், நல்லெண்ணெய் ஐந்து பலத்தில் கலந்து,உள்ளுக்குக்கொடுத்தால்,கஷ்டமில்லாமல் சிசு வந்து விழும். நஞ்சுக்கொடியும் விழும். கருவேப்பிலைக்கொழுந்து-வேப்பங் கொழுந்து இவ்விரண்டோடு கடுக்காய்த் தோல் ½பலம் சேர்த்துச் சுத்த ஜலத்திலிட்டு எட்டொன்றாகக் காய்ச்சி, அரைக்கால்படி கியாழம் உள்ளுக்குக் கொடுக்க, நஞ்சுக் கொடி விழும்.

வயிற்றில் மரித்த பிள்ளையை வெளிப்படுத்த:-துளசியிலைச் சாறு அரைக்கால்படியும் நல்லெண்ணெய் 2½பலமும் கலந்து கொடுக்க, மரித்த பிள்ளை வெளி வரும்.

1927 ஹு ஜனவரி மீ 30உ பெரம்பூர் சி. சி. சி. ஹைஸ்கூலில் வைத்திய ரத்ந பண்டிட் **ஸ்ரீ-ராமநாத சாஸ்திரிகள் கௌமார பிருத்தியம்** என்கிற விஷயத்தைப்பற்றி உபந்நியாசம் செய்ததின்(சுதேசமித்திரன் 5-2-27) சாரத்தை இங்கு பிரசுரிக்கிறோம்.

குழந்தைகளின் பராமரிப்பு:—சிசுக்களின் ஸம்ரக்ஷணத்தில் பொது ஜனங்கள் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள் அநேகம் இருக்கின்றன. பிற்பாடு வரப்போகும் தலைமுறைக்கு சிசுக்

களே பீடமாகையால், அவர்களின் ஸம்ரக்ஷணார்த்தம், நமது கடமையை நன்கு உணர்ந்த பேரியோர்கள் பிராசீன ஆயுர் வேத கிரந்தங்களில் கௌமார பிருத்யம் என்னும் இவ்விஷயத்தை மிக விசிதமாயும் தெளிவாயும் எடுத்துக்கூறியிருக்கின்றார்கள். பெரியோர்களைப்போல் தனக்குள்ள உபத்திரவங்களை சிசுக்கள் வாய்திறந்து சொல்ல முடியாதாகையால், மலம்-மூத்திரம் - ரூபம் -பார்வை - குரல் - சுவாஸம் முதலிய குறிகளால் அவைகளைத்தெரிந்துகொண்டு, அப்போதைக்கப்போது தக்க சிகித்ஸைகளையும் பரிகாரங்களையும் செய்யவேண்டியிருக்கிறது. தாயாரின் பால் தான் குழந்தைகளுக்குச் சரியான இணையற்ற ஆஹாரம். தாயாரின் பாலில் ஆஹாராதிகளில் இருக்கவேண்டிய ஸகல விதமான அம்சங்களும் இருப்பதுமன்றி, ஆரோக்கியத்திற்கும் ஸரியானவளர்ச்சிக்கும் மிக்க அவசியமான சத்து அதாவது வைடமின்ஸ் (Vitamins) என்னும்படியான பதார்த்தம் தக்க அளவில் இருக்கிறது. தாயாரின் பாலைக்கொண்டு வளர்க்கப்படும் குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய ஸரியான பாலை உற்பத்தி செய்யத் தாயார் ஆஹாராதி கிரமங்களில் மிக்க கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும். இதில் தவறிவிடும்பக்ஷத்தில் பால் தோஷித்து அதன்மூலமாய் குழந்தைகளின் சௌக்கியத்திற்குப் பல இடையூறுகள் உண்டாகும். சில காரணங்களால் தாயாருக்குப் பால் தோஷித்துவிடும்பக்ஷத்தில்,அப்பொழுது தாத்ரீ என்று வழங்கும் தாதியை ஏற்படுத்தவேண்டும். இதுதான் மிக்க கவனத்தைச் செலுத்தவேண்டியவிஷயம். ஏனென்றால்,சிசுக்கள்யாருடைய பாலை பானம் செய்து வளருகிறதோ, அப்பேர்ப்பட்ட பாலுக்குள்ள இயற்கையான குணங்கள்-நடவடிக்கைகள் சிசுக்கள் அடைந்துவிடும் என்பதைக்கருதியே,தாதியானவள் ரோகமற்றவளாயும், பதிவிரதையாயும், நல்ல வம்சத்திற் பிறந்தவளாயும், ஆசார

சீலராயும், குழந்தைகளுள்ளவளாயும், தக்கவயதுள்ளவளாயும் சுத்த ஆஹாரங்களை உட்கொள்ளுபவளாயும் பொறுமை முதலிய துர்க்குணங்கள் இல்லாதவளாயும், பிரேம நிறைந்தவளாயும் இருக்கவேண்டுமென்று பல முக்கிய நிபந்தனைகளை வற்புறுத்தி, ஸரியானபடி பரீக்ஷை செய்த பிறகே, தாதி நியமனம் செய்யப்படவேண்டும் என்று பிராசீன வைத்திய கிரந்தங்கள் கூறுகின்றன. நல்ல ஆஹாரங்களைக் கொண்டு போஷிக்கப்பட்ட பசு - ஆடு இவைகளின் பாலை, பரிசுத்தமாயும் ஸரியானபடியும் இருக்கிறதா என்பதையும் பரீக்ஷிக்க, வைத்தியக் கிரந்தங்களில் கூறியுள்ள பல உபாயங்கள் பிறகு எடுத்துரைக்கப்பட்டன. சிசுக்களுக்கு நவீனமான ஆஹாரங்களைக் கொடுத்துக் கெடுக்காமல், ஸுலபமாய்க் கிடைக்கக் கூடிய ஸத்துள்ள நெல்பொரி, கேழ்வரகு, ஜவ்வரிசி, அரிசி முதலியவைகளால் கற்கண்டுசேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்ட கஞ்சிகளையும், ஸாதாரண வியாதிகளுக்கு துளஸி,கஞ்சாங்கோரை, கற்பூரவல்லி, வசம்பு, பூண்டு, வேப்பிலை, கஸ்தூரி, கோரோஜனம், விளக்கெண்ணெய் முதலிய வஸ்துக்களையும் உபயோகித்துக்கொண்டுவரவேண்டும். அதனுடன்,சிசுக்களுக்குப்பால கிரஹங்கள் என்று வழங்கும் சில துஷ்டக்கிரஹங்களால் அநேக தோஷங்கள் ஸம்பவிக்குமாதலால், இதைத் தடுப்பதற்காக, குழந்தைகளுக்கு இடுப்பில் சில ஒஷதிகளையும் மணிகளையும் இரக்ஷைகளையும் கட்டவேண்டுமென்று சொல்லியிருப்பதுடன், குழந்தை பிறந்த உடனே, மேற்படி தோஷங்களைப் போக்குவதற்காக வேதத்தில் கூறியுள்ள பிரகாரம், துஷ்ட தேவதைகளை விரட்டுவதற்காக தவிடு கடுகு இவைகளால் செய்யப்பட்ட பலீகரண ஹோமத்துடன் கூடிய ஜாதககர்மம் என்னும் ஸமஸ்காரத்தை வேதோக்தமாய்ச் செய்யவேண்டுமென்று வைத்திய சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

சிசுக்களின் வியாதிகளுக்கு மாதா பிதாக்களுடைய சுக்ல சோணிதமே மூல காரணமாக இருப்பதால், இப்பொழுது நடத்தப்பட்டுவரும் பால்ய விவாஹாதிகளை விட்டொழித்துப் பூரணவயது நிரம்பிய பிறகே, தம்பதிகள் பரஸ்பரம் சேர வேண்டும். இதை ஸரியானபடி நடத்தாவிடில், இந்தியர்கள் எவ்விதத்திலும் திடசாலிகளாக இருக்க முடியாது. சிசுக்கள் பால்ய தசையை அடைந்த பிறகு, வித்தியா விஷயமாய் நன்கு கவனித்து, அவர்களை நல்ல விளையாட்டு நல்லகாற்று இவைகளுடன், ஸுகாதார வழிகளில் பழக்கிப் பலிஷ்டர்களாகச் செய்யவேண்டியதும் ஓர் முக்கிய கடமையாகும்.



குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் வியாதிகள்.

சிசுக்களுக்கு கிரந்தி வகையில் செங்கிரந்தி, கருங்கிரந்தி பக்ஷிதோஷம் - மாந்தரோகம் - கணம் - கரப்பான் - செவ்வாப்பு - தொண்டைக்கட்டு — அக்கரம் - வைசூரி - முதலிய பல ரோகங்கள் சம்பவிக்கின்றன. இவற்றுள் மாந்தம் தாயின் முலைப் பாலினாலும், கணரோகம் கருப்பச் சூட்டினாலும், ஏனைய வியாதிகள் தாய் தந்தையர்களின் புணர்ச்சியினாலும் உண்டாகும் அதிசூட்டினாலும் உண்டாகிறதென்று சொல்வார் பெரியோர்.

செங்கிரந்தி:— இதை பாப்பார செவ்வாப்பு என்பார்கள். பிள்ளை பிறந்தவுடனே தொண்டை கட்டி பூனையின் குரல் போல் அழும்; நீரும் மலமும் கட்டும்; வயிறு ஊதும்; கால் கைகள் சிவப்பாயிருக்கும்.

☞ இதற்குச் சிகிச்சை:- குங்குமப்பூ - கோரோசனை இவ்விரண்டையும் முலைப்பாலில் இழைத்து, சிசுவுக்கு உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம்; இதை சிரசிலும், தொண்டை, நேற்றி இவ்விடங்களில் பூசலாம்; செம்முள்ளி யிலையை ஜலத்திலிட்டுக் காய்ச்சிக் குளிப்பாட்டலாம்.

கருங்கிரந்தி:-சிசுவானது அலறி அழும்; குரல் கம்மும்; முலை உண்ணாது; மூர்ச்சையாகும்; கண் திறவா; நா வறக்ஷி காணும்; உதடுகள் கறுப்பாயிருக்கும்; கை கால்கள் கருநிறமாயிருக்கும்; வயிறு ஊதும்; வலிகாணும்.

☞ இதற்குச் சிகிச்சை:-கழுதைப்பால் ஒரு காசு எடை மூன்று நாள் கொடுக்கலாம். கருந்தொளசி புட்டவித்து ஒரு காசெடை முலைப்பாலோடுகலந்து, உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம். குங்குமப்பூ-கோரோசனை இவற்றை முலைப்பாலில் இழைத்து, சிரசு - நெற்றி - தொண்டை - உள்ளங்கால் - உள்ளங் கை இவற்றில் பூசலாம்; செம்முள்ளியிலை - கிரந்தி நாயகம் இவ்விரண்டையும் ஜலத்தில் போட்டுக் காய்ச்சிக் குளிப்பாட்டலாம்.

மூக்கரணைச்சாறு - கொத்தான் - செப்பு நெறிஞ்சி-முத்தெருக்கன் செவி - ஓரிதழ்த்தாமரை - ஈருள்ளி - மயிலிறகு- இவற்றை ஓர் நிறையாய் எடுத்து தட்டிச் சிற்றுமணக்கெண்ணியிற் போட்டுக்காய்ச்சிக் குழந்தைக்கு உள்ளுக்குக் கொடுத்துத் தாய்க்கு மேலே பூசவும். தாய் இச்சாபத்தியம் இருத்தல் அவசியம்.

அறைவீட்டில் குழந்தைக்கு கழுத்து வீங்கி, கை கால்கள் குளிர்ந்து வயிற்றில் வலி கண்டால்:-

கஸ்தூரி கால் பணவிடையைக் கம்மார் வெற்றிலை, அது கிடைக்காவிடில், வெள்ளை வெற்றிலைச்சாற்றில் இழைத்துக் கொடுக்கவும். கஸ்தூரியோடு திப்பிலி கால் பண விடை பொடித்து, வெற்றிலைச் சாற்றில் கொடுக்கலாம்.

குழந்தைக்கு மலங்கட்டி வயிறு நொந்தழுதால்:-

புன்னை - சிறு தேக்கு - கோஷ்டம் சமனெடை எடுத்து, வெந்நீர் விட்டு அரைத்து, அடுப்பிலேற்றிக் குழம்பு போல் நன்றாகக் காய்ச்சி, குழந்தையின் வயிற்றிற் பூசலாம்.

அதுமதுரம் - வேப்பங்கொழுந்து - சருக்கரை இம்மூன்றையும் அரைத்து நெய்யில் வேகவைத்துக் கொடுக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு மூத்திரம் வராது கட்டினால்-

எலிப்புழுக்கையும் வெள்ளரி விதையும் சமனாய் அரைத்து, அடிவயிற்றிற் பூசலாம்; வெங்காரத்தைப் பொடித்து முலைப்பாலில் இழைத்து, உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு உரம் விழுந்தால்:-

குழந்தை கையில் தங்காமல் அழும்; படுக்க வைத்தாலும் அழும்; உட்கார வைத்தாலும் அழும்; இதற்குச் சில பெண்கள் உரம் எடுப்பதாகச் சொல்வார்கள். வெள்ளைப் பூண்

பலம் 10. கடுகு பலம் 10. இவ்விரண்டு தினுசுகளையும் ஒன்றாகக் கலந்து குழித்தயிலம் இறக்கி, குழந்தைக்கு உடம்பில் பூச, அந்த வாய்வு நீங்கும் என்பார்கள்.

குழந்தை சீறி சீறி அழும்; வயிறு பொருமும்; அடிக்கடி விக்கல் காணும்:-

இது வாய்வு சம்பந்தத்தால் உண்டாவது; இதற்குச் சிகிச்சை:- சிறுதேக்கு-திப்பிலி - கடுகுரோகணி இவற்றைத் தூள்செய்து, தேன் அல்லது பசுவின் நெய்யில் குழப்பி மத்தித்துத் தாயின் கொங்கையிற் பூசிக் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கச் செய்தல் வேண்டும்.

குழந்தை வயிறு வீங்கி-குடிக்கிற பால் வாந்தி செய்து- அடிக்கடி கொட்டாவி விட்டால்:-

இது பித்தமும் வாய்வும் பிசகிக்கொண்டு குழந்தையைக் கஷ்டப்படுத்தும். இதற்குச் சிகிச்சை:- அதிமதுரத்தை புளித்த ஜலத்தில் அல்லது காடியில் அரைத்து, வயிற்றில் பூச, வயிறு வீக்கம் வாங்கும். வெள்ளுள்ளியும் ஓமமும் வைதுப்ப்பிக் கியாழம் செய்து கொடுக்கப் பால் வாந்தி நிற்கும். அதிமதுரத்தை முலைப்பாலில் இழைத்து, ஸ்தனக்காம்பிற் பூசிக் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கப் பால் உண்ணும். காமக்கட்டியை வெந்நீரில் இழைத்து, வயிற்றைச் சுற்றிப் பூசினால், வயிறு வீக்கம் வாங்கும்.

பக்ஷி தோஷம்.

நமது நாட்டில் குழந்தைகளுக்கு பக்ஷிதோஷம் உண்டா கிறதென்று சொல்லுவதுண்டு. அதற்குப்பரிஹாரமாக வேப் பிலை அடிப்பது; ஜலம் ஓதி மந்திரித்து முகத்தில்தெளிப்பது; திருஷ்டி கழிப்பது; சாந்திகள் செய்வது; பெரியோர்களிடம் விபூதி வாங்கி குழந்தைகளுக்கு அணிவிப்பது முதலிய பரி ஹாரங்கள் செய்வதை நாம் அநுபவமாய்க் காண்கின்றோம். பக்ஷிதோஷம் கொண்டுள்ள குழந்தைகள் முலை உண்ணாது; ஜலமாய் வயிறு கழியும்; பால் வாந்தி செய்யும்; தலை யெடாது சிறிச்சிறி அழும்; கண் குழியும்; கண்களில் பீளை காணும்; உடல் அடிக்கும்; சரீரம் இளைக்கும்; கழுத்தும் முகமும் சிறுக் கும்; உச்சியில் பள்ளம் விழும்; அடிக்கடி திடுக்கிடும்.

இதை நமது ஆயுர்வேத பண்டிதர்கள் பக்ஷி தோஷம் என்று அபிப்பிராயப்பட்டு (1) பறவைத்தோஷம் (2) எக்ஷித் தோஷம் (3) விங்குபுள்ளின் தோஷம் (4) தூங்கு புள்ளின் தோஷம் (5) விளக்கொளிக்கண் புள்ளின் தோஷம் (6) வெங் கண் புள்ளின் தோஷம் (7) கருடக்கண் புள்ளின் தோஷம் (8) செங்கண் புள்ளின்தோஷம் (9) அந்திப்புள்ளின் தோஷம் (10) நீர்ப்புள்ளின் தோஷம் என்று பாகுபாடு செய்திருக்கிறார்கள்.

இந்த பக்ஷிதோஷத்துக்கு மந்திர சிகிச்சை "வ-ந-சி-ம-ய வங்-சிங்-சி-வ:-ய-ந-ம" என்கிற அக்ஷரத்தை மனதில் 108 தரம் தியானித்து, வேப்பிலை அடிக்கலாம்; ஜலத்தில் திரத்தை அபிமந்திரித்து முகத்தில் தெளிக்கலாம்; தியானித்து, நெற்றி உடல் முழுதும் பூசலாம்; செ

டில் இவ்வக்ஷரத்தை எழுதிக் குலிசமாகக் கட்டலாம் என்று பெரியோர்கள் சொல்லி யிருக்கிறார்கள். செப்புத்தகட்டுக் குளிச்சத்தோடு கீழ்க்காய் நெல்லி - மூடக்கொத்தான் - நாயுருவி - கஞ்சாங்கோரை இவற்றின் வேரை உள்ளடக்கினால், ரொம்ப அநுகூலமாயிருக்கும்.

வைத்திய சிகிச்சை:- அதிமதுரம் - மஞ்சள் - முத்தக்காசு - அதிவிடயம் - வசம்பு - கடுக்காய்த்தோல் - கடுக்காய்ப்பூ - கடுக்காய்ப் பிஞ்சு இவற்றை திட்டைக்கு கால்பலம் வீதம் வாங்கி இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து, பொடிதலைத் தனிச் சாற்றில் மூன்று ஜாமம் அரைத்து, குன்று மணிபோல் மாத்திரைசெய்து, முலைப்பாலில் அல்லது தேனில் இழைத்து, குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

☞ வயிற்றுப்போக்குள்ள போது, வாளம் சேர்ந்த பேதி மாத்திரையை உபயோகப் படுத்தப்படாது. ஜாக்கிரதை! ஜாக்கிரதை!!

குழந்தைகளுக்கு மாந்த ரோகம்.

வயிற்றைக்கட்டினவளுக்குப் பணம் சேரும்; வாயைக் கட்டினவளுக்குப் பிள்ளை தக்கும்'' என்று உலகத்தார் சொல்வார்கள். அதை யொன்றிப்பார்த்தால் உண்மை தெரிய வரும். வீட்டில் பெண் பிள்ளைகள் குடித்தனப் பாங்கில் சிக்கனமாகச் செலவு செய்தால், புருஷன் வருவாயில் கொஞ்சம் மிச்சமாகும். அதுபோல், பிள்ளை சுகமாக இருக்கவேண்டு மானால்,பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் எருமைப்பால்-விசேஷ நெய் சேர்ந்த பண்டு பலாதிகள்-வாழைப்பழம்-தேங்காய்

இளநீர்-கடலை-இ[illegible]பருப்பு-வெல்லம்—புளித்த மோர்-மாம்சம்-மாம்பழம்-பலாப்பழம்-மலைத்துவரை-உளுத்தம்வடை-மொச்சைக்கொட்டை—காராமணி-புளியங்கொட்டை-மீன் வகைகளில் உருளை-வாளைமீன்-கெண்டை முதலிய வாய்வு தரத்தக்கவை-பாகற்காய்-அவரைக்காய் முதலிய வாய்வு பதார்த்தங்கள் இவற்றை சாப்பிடாமலிருத்தல் வேண்டும். கண்டபடியே தின்று குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்தால், குழந்தைக்கு மாந்த முதலிய உண்டாகும். அந்த மாந்தம் - வாத மாந்தம்-பித்த மாந்தம்- சிலேஷ்ம மாந்தம்-விஷமாந்தம்-பேர்மாந்தம்-வாலை மாந்தம்-சுரமாந்தம்—நீர்மாந்தம்—செரியாமாந்தம்—கட்டுமாந்தம் எரிமாந்தம்-மலைமாந்தம்-கணமாந்தம்—வலிப்புமாந்தம் - சுழிப்பு மாந்தம்-ஆலைமாந்தம் — முக்குமாந்தம்—சன்னிமாந்தம் — ஊது மாந்தம் என இருபது வகையாக ஆயுர்வேத வைத்தியத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

மாந்தத்தினால் குழந்தைகளுக் குண்டாகும் கஷ்டங்கள்.

"சேர்ந்திடவே பாலுடன் வெதும்பிவேர்க்கும்
சுரப்பு முலை உண்ணாது வாந்தி பண்ணும்
கார்ந்திடவே மதி மயக்கும சீதம் வீழும்
குணங் கெட்டு மல மாயும் கெட்டபால் போல்
தேர்ந்திடவே தெளிந்த கண்ணீர் போல் கழியும்
தேகம் வெப்பு நாற்றமுங் கால் கை குளிர்ப்பாம்
ஆர்ந்திடவே நா உலரும் குரலும் கம்மும்
அப்பனே கண் குளிர்ந்து சுழலுமாமே,"

ஆமே சுழன்று கண் சிவக்கும் அவ்வாய்க் காலும் பின்னலுண்டாம், தாமே முகமும் பளிங்காகும் தங்கம்போல மேனிமினுங்கும், போமே மாந்த தோஷகுணம் பொருந்தும் பாலர் பிணி நோக்கி, நாமே சொன்னே மிந்த முறை நவின்றார் முனிவர் நவின்றாரே.

மாந்தரோகம் குழந்தைகளுக்குப் பால்கொடுக்கும் தாயின் முலைப்பாலால் உண்டாகிறது. மாந்த வியாதியால் கஷ்டப்படும் குழந்தைகள் முலை உண்ணாது; வாந்தி பண்ணும் மயக்கம் உண்டாகும்; உடல் சூடேறும்; வியர்க்கும்; சீதமும் மலமும், முறிந்து போன பால் போலும், தெளிந்த நீர்போலும் பேதியாகும்; மலம் நாறும்; கை கால் நடுக்கமுறும்; நாக்கு உலரும்; குரல் கம்மும்; கண்கள் சுழலும்; சிவக்கும்; கால்கள் பின்னும்; முகம் மினுமினுப்பாயிருக்கும்.

மந்தத்தால் உண்டாகும் பேதியானது மாவு கரைத்தது போல் மந்தமாயும், புளித்த வாசனையோடும், படபட என்கிற சப்தத்தோடும் வெளிப்படும். அத்தகைய பேதி உண்டாவதற்கு அளவு கடந்த ஆகாரம் கொடுப்பதும் கடின பதார்த்தங்களைக் குழந்தைகளுக்கு உண்ணச் செய்வதும், புளித்த பாலைக் குடிக்க வைப்பதும், உஷ்ண பதார்த்தங்களைக் கொடுப்பதும், பாலைச் சுண்டக்காய்ச்சிக் குடிக்க வைப்பதும் ஆகிய இவை காரணம் என்னலாம். சில குழந்தைகளுக்கு ரயில் மோட்டார் கட்டை வண்டி பிரயாணத்தால் உடம்பு அலண்டு, உஷ்ணம் அதிகரித்து. மந்தம் உண்டாகும். குழந்தைகளுக்கு வாழைப் பழமும் மாம்பழமுமே மந்தத்தை உண்டாக்கும். பால்கொடுக்கும் தாய்மார்கள் குழந்தைகட்குச் சரியான வலிவு வருகிற வரையும், வாழை - மா முதலிய மந்த பதார்த்தங்கள் சேர்க்காமலிருந்தாலே போதும் இத்தகைய அபத்தியத்தால் ஏற்படும்

பேதிக்கு மலம் போகும்படியான அவுஷதங்களையே கொடுத்தல் வேண்டும். பேதியைக் கட்ட மருந்து கொடுத்தால், சுரம் காணும். சுரம் அதிகரித்தால், குரல்வளை புண்பட்டுச் சளி கட்டும்; சளி அதிகப்பட்டால், சுவாசிக்கும் காற்று சுவாசப்பையில் சென்று திரும்பாமல், இரண்டு விலாக்களிலும் சென்று வெளிப்படும். இதை அள்ளு மாந்தம் என்பார்கள்.

இந்த மாந்த சுரத்தை மேல் நாட்டு வயித்திய சிகிச்சை செய்வோர் (Franco-Numonia) பிராங்கோ நியூமோனியா என்றும், அதற்கு ஒத்தடம் முதலிய கொடுப்பார்கள். ஆயுர்வேத முறையில் நேர்வாளம் சேர்ந்தமருந்தையே கொடுக்கும்படி சொல்லியிருக்கிறது. பூரம் சேர்ந்த மருந்து ரொம்ப மேலானது. பேதி நன்றாய் ஆனால்தான், மார்சளி கரையும். மாந்த சுரத்தில் சில குழந்தைகளுக்கு சளி சேர்ந்து சுரம் அடிக்கும் காலத்தில், பேதியும் ஆகும். இந்த சமயத்தில் பேதியாகும் மருந்தைக் கொடுப்பது ஆபத்துக்கிடந்தரும். அத்தகைய குழந்தைகளுக்கு கஸ்தூரி மெழுகு, லிங்கச்செந்தூர-அன்னபேதி செந்தூரம் முதலிய கொடுக்கலாம்.

மாந்த ரோகத்துக்குச் சிகிச்சை.

1. ஆமை ஓட்டை சட்டியிலிட்டு சாம்பலாக்கி, அந்த சாம்பலில் ஒருசிட்டிகை எடுத்து முலைப்பாலில்கொடுக்கலாம்.

2. கோரோசனை மாத்திரை ஒன்றை முலைப்பாலில் இழைத்துக் கொடுக்கப் பேதியாகும்; சளியும் கரையும்.

3. சூரிய காந்தி-விஷ்ணுகாந்தி-நிலத்தொளசி-கருந்தொளசி-ஆடாதோடை-கற்பூரவல்லி-முசுமுசுக்கை-கரசலாங்

கண்ணி-கஞ்சாங்கோரை-பொடுதலை-நுணாஇலை - நொச்சியிலை-
இவற்றைதினுசுக்கு ஒரு பிடி வீதம் கொண்டுவந்து, சுத்த ஜலம்
விட்டு அலம்பி, இட்டிலிவேகவைக்கிறதுபோல் ஒரு சட்டியில்
நீர்விட்டு மேலே ஆடைகட்டி, ஆடையின்மேல் மேற்சொன்ன
இலைகளை வைத்து, வேகவைத்து, அதை எடுத்துக் கசக்கி
ரசம் பிழிந்து, அந்த ரசத்தில் கோரோசனை மாத்திரை
ஒன்றை இழைத்துக் காலையில் கொடுக்க, இரண்டு தரம் பேதி
யாகும். மாலையில் ரசம் பிழிந்த பச்சிலைகளின் திப்பியை
நாலு மிளகுடன் சாம்பலாக்கிக் கியாழம் வைத்து, அந்தக்
கியாழத்தில் ஒரு கோரோசனை மாத்திரையை இழைத்துக்
கொடுக்கவேண்டும்.

4. மாந்த சுரத்தால் கஷ்டப்படும் குழந்தைகளுக்கு
மாந்த எண்ணெய் கொடுக்கலாம். இது வயிறுப்பல் -
மலம் கட்டுதல்-சுரம் அதிகப்படக்காய்தல் முதலியவற்றைப்
போக்கும்.

ஆசையாய்ப்பெற்று அருமையாய்வளர்க்கும் குழந்தைக
ளுக்கு ஆகாரத்தைக் குறைத்துக்கொடுப்பதால், சுகமடையுமே
யொழிய, அதிகமான ஆகாரத்தைக் கொடுத்தால், ஆபத்து நே
ரும் என்பதை தாய்மார்கள் கவனித்தல் வேண்டும். ஆகாரத்தா
லோ, அதிஉஷ்ண காற்றாலோ, கால பேதத்தாலோ குழந்தைக
ளுக்கும் பேதி காண்கின்றது. அந்த பேதி ஜலம் வேறு மலம்
வேறாக இருக்கும்; சில குழந்தைகளுக்கு பல் முளைக்கும் பத்
தாம் மாதத்தில் பேதி காணும்; மாதவிடாயான ஸ்திரீகளின்
காற்று குழந்தைகளின் மேல் பட்டால், அவ்விஷக்காற்றின்
உஷ்ணத்தால் பேதி காணும்; இதற்குச் சிகிச்சை:-வேப்பிலை
அடிப்பதினால் தீரும். உஷ்ணத்தாலுண்டாகும் பேதிக்குச்
சிகிச்சை கறிமஞ்சள் துண்டை நறுக்கி, வீசம் படிக்கதண்

ணீரிற் போட்டு அரை வீசம் படியாகச் சுண்டக் காய்ச்சி வடி கட்டி, நாலுமணி நேரத்துக் கோர் முறை கொடுக்கலாம்.

மாந்த சுரம் குழந்தைகளுக்குக்காணும் போது(Therma-meter) தர்மாமீடர் கருவியைக்கொண்டு பார்க்கும் பக்ஷத்தில் 103 அல்லது 104 இருக்கும். அத்தகைய குழந்தைகளின் நெற்றியில் வெள்ளைத்துணியை முலைப்பாலில் நனைத்துப் போட லாம். அல்லது கஸ்தூரி மஞ்சள்-பளிங்கு சாம்பிராணி இவ்வி ரண்டு தினுசுகளையும் முலைப்பால் அல்லது வெந்நீரில்இழைத்து நெற்றியில் பூசிக் கொஞ்சம் சூடு காட்டலாம்.

மூளையில் பலவீனம் ஏற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு சுரம் 103—டிக்ரியிருந்தால் வலிகாணும். அந்த சுரத்தைக் குறைப் பதற்கான மருந்துகளை உபயோகித்தல்வேண்டும். சுரம் 102-டிக்ரிக்கு இறங்கினால், வலி நின்று விடும். வலிகண்டு வயிற்று உப்பசம்-மந்தம் இவை ஏற்பட்டால், மலம் தள்ளும் படியான மருந்தை உபயோகித்தல் வேண்டும்.

மேல் நாட்டுச் சிகிச்சையில் (Ice) பனிக்கட்டி வைத்து கட்டுவதும், பனிக்கட்டியைப்பரப்பி அதன்மேல் சுரம் கண்ட குழந்தைகளை வளர்த்திவைப்பதும், தண்ணீரில் தலை நீங்கலாக தேகம் முழுதையும் அமர்த்திவைப்பதும் அநுகூலமென்று சொல்லு கிறார்கள். அந்த சிகிச்சை மேல் நாட்டிற் பிறந்த குழந்தைகளுக்கே சுகத்தைத்தரும் என்பதும், ஊஷ்ண தேச மாகிய இந்திய தேசத்திற் பிறந்த குழந்தைகளுக்குக் கெடு தியை உண்டுபண்ணுமென்பதும் வயதுமுதிர்ந்த பெரியார் ... ...பினும், தற்காலம் சகலமும் மேல் நாட்டு

நாகரீகத்தில் மூழ்கி யிருப்பதால், எல்லாவற்றையும் கண்ணால் கண்டு ஆநந்தப்படுவதே மேல் என்று தோன்றுகிறது.

மாந்த ரோகங்களுக்குச் சூர்ணம். (வே - மா - முறை)

குரோசானி ஓமம்	பலம்	1
ஓமம்	பலம்	1
சூரத்து நிலாவிரை	பலம்	1
சுக்கு	பலம்	1
சீமை ரோஜா மொக்கு	பலம்	1
கோஷ்டம்	பலம்	1
வலம்புரிக்காய்	பலம்	1
கொஞ்சிப்பட்டை	பலம்	1
சிவதைவேர்	பலம்	1
அக்கராகாரம்	பலம்	1
கார்போக் அரிசி	பலம்	1
வெப்பாலை அரிசி	பலம்	1

இவற்றை தனித்தனி இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து, சுத்திசெய்த நேர்வாளம் ½-பலம் கலந்து வைத்துக்கொண்டு, மாந்தங்கண்ட குழந்தைகளுக்கு 1-வராகனிடைத் தூளை வெந்நீரிற் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

இவற்றை மாத்திரையாகச் செய்து வைத்துக்கொண்டு குழந்தை பலத்தையும் ரோக பலத்தையும் அநுசரித்து, 1-2-மாத்திரைகள் கொடுக்கலாம்.

☞ இந்த சூர்ணம் அல்லது மாத்திரையை பெரியவர்களும் சாப்பிடலாம்; பித்த வாய்வு பித்தச்சூடு - வயிறு மந்தம் வயிற்றுவலி இவை யாவும் நீங்கும். இச்சாபத்தியம்.

அண்டத்தைலம், (வே-மா-முறை.)

வேப்பம் எண்ணெ பலம் 10.
வெள்ளைப்பூண்டு பலம் 10.
பொரித்த பெருங்காயம் பலம் $\frac{1}{2}$.

☞ 15 - கோழிமுட்டையின் மஞ்சள் கருவை சட்டியி லிட்டு வறுக்கக் கறுத்து வருஞ் சமயத்தில், கரண்டியால் அழுத்திப்பார்க்க, எண்ணெய் கசியும்; அப்போது மேலே சொல்லியுள்ள மூன்று சரக்குகளையும் அதிற் சேர்த்து, நீர் சுண்டக்காய்ச்சிப் பதமாக எடுத்து வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

☞ இதில் $\frac{1}{4}$ பலம் சரியாகச் சுத்தம் செய்த நேர் வாளத்தை மை போலை அரத்து, ஷை தைலத்தில் சேர்க்க வேண்டும்.

மாந்த சுரத்தில் கஷ்டப்படும் குழந்தைகளுக்கு வலி காணுமானல், மேலே சொல்லப்பட்ட நேர்வாளம் சேராத அண்டத்தயிலத்தில் கால் குண்டுமணி கஸ்தூரிசேர்த்துக்காலை மாலை இரு வேளை கொடுக்கலாம். வலி நீங்கின பிறகு சுத்தம் செய்த நேர்வாளம்சேர்ந்த அண்டத்தைலத்தைக்கொடுக்கலாம்.

மாந்த எண்ணெய். (வே-மா-முறை)

சுத்தம் செய்த லிங்கம்	பலம்	$\frac{1}{2}$
சுத்தம் செய்த பூரம்	பலம்	$\frac{1}{2}$
சுத்தம்செய்த வெள்ளை துத்தம்	பலம்	$\frac{1}{2}$
பெருங்காயம்	பலம்	$\frac{1}{2}$
வெள்ளைப் பூண்டு	பலம்	1

இளநீர் 4-காயின் ஜலம்-தும்மட்டிக்காய் 10-ன் ரசம்-முற்றினதேங்காய் 4-எடுத்து திருகிப் பால்பிழிந்து, அப்பாலில் மேலே சொன்ன சரக்குகளை யெல்லாம் அரைத்துக் கலக்கி அடுப்பிலேற்றி நீர் சுண்டக்காய்ச்சி வைத்துக்கொள்ளவும்.

☞ இந்த மாந்த எண்ணெயை குழந்தைகளின் சரீர அளவும், ரோகத்தின் வேகமும் அறிந்து, 2-துளி முதல் 10-துளி வரையும் கொடுக்கலாம்.

☞ பெரியவர்கள் மேக ரோகங்களால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தால், அவர்களும் 20-துளிமுதல் 40-துளிவரையும் சாப்பிடலாம். பத்தியம்:—இச்சாபத்தியம்.

கணரோகங்கள்.



குழந்தைகளுக்கு மாந்தம் முதிர்ந்தால் கணரோகம் என்று சொல்லப்படும். இது 25-வகையாகும்; அதாவது:—வாத கணம்-பித்த கணம் - சிலேஷ்ம கணம் - மாந்த கணம் - நீர்க் கணம் - பிறளிக் கணம் - சூலைக்கணம் - சுழிக்கணம் - மகாகணம் — ஊதுகணம் - வரட் கணம்-கொதிப்புக் கணம்-வீக்க கணம்-பிறக் கணம்-ஆம கணம் - தேமைக் கணம்-மூக்கு கணம் - மூல கணம்-போர்க்கணம் - இரத்த கணம் - மந்தார கணம்-எரிகணம்-இரத்தமாந்தகணம்-விஷமாந்தகணம் - ஊது மாந்தகணம் என்பவையாகும். இவை குழந்தைகட்குப் பன்னிரண்டு வயது வரையும் சேரும்.

☞ குழந்தைகளுக்குச் சீதபேதி கண்டால், சிற்றாமணக்கெண்ணெயும் பசும் பாலும் கலந்து கொடுக்க மூலத்திலுள்ள ஊஷ்ண வாய்வு நீங்கும்.

2. சுத்த வெந்நீரில் பனங்கற் கண்டு போட்டுக்காய்ச்சி, அதில் சிற்றாமணக்கெண்ணெய் விட்டு, குழந்தை பலம் அறிந்து, அளவோடு கொடுக்கவும். காரம் - புளி சேர்க்கப்படாது.

3. புளிப்பு மாதுளங் கொழுந்து போட்டுக் கியாழம் வைத்துப் பனங்கற்கண்டு சேர்த்துப் பசும்பால் விட்டுக்கொடுக்கலாம்.

4. மாதுளம்பூ-அதன் கொழுந்து-அதன் பிஞ்சு இவற்றை ஒரு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணம் மெழுகுபோல் அரைத்து, பசுவின் வெண்ணெய் நான்கு எலுமிச்சங் காய் பிரமாணம்-சீனிச்சருக்கரை பலம் 2½, இம்மூன்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து, ஜாதிக்காய்-ஜாதிபத்திரி-ஏலம் இனுசுக்கு 1 விராகனிடை மைபோல் அரைத்துத் தூள் செய்து அடுப்பிலேற்றி, மெழுகு பதமாய்க் காய்ச்சி வடித்து ஒரு கரண்டி வீதம் கொடுக்கலாம்.

5. ஓமம்-கருஞ்சீரகம்-கடுக்காய்-மாசிக்காய்—சாதிக்காய்-இவற்றை இனுசுக்குக் கால் பலம் வீதம் வாங்கிச் சூர்ணம் செய்து கொண்டு, கல்வத்திலிட்டு, எலுமிச்சம் பழ ரசத்தினால் மூன்று ஜாமம் அரைத்து, பனிப் பயறுபோல் மாத்திரை செய்து, குழந்தைகளின் பலா பலத்துக் கேற்றபடி, ஒன்று முதல் மூன்று மாத்திரை வரையில்,முலைப்பாலில் இழைத்துக் கொடுக்கலாம்.

6. வெள்ளைக் கலியாண முருங்கைப்பட்டையை நன்றாய் நறுக்கிப் பசும்பாலில் ஊறவைத்து, ஒரு மணி நேரம் கழித்து, அந்தப் பாலை உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

7. சீத பேதிக்கு:-வெள்ளை வெங்காயம் 5 பலம் வாங்கி சிறுக அரிந்து, நெய்யில் வதக்கி, பனவெல்லம் $2\frac{1}{2}$ பலம் போட்டுக் கிளறி, காலை மாலை 6 வேளை சாப்பிடலாம். இதற்குப் பத்தியம்:-காரம் - புளி - ஆகாது; புளித்த எருமைத் தயிர் விட்டுக் கலந்த சாதம் சாப்பிடலாம்.

8. பெரிய சாதிக்காயை உள்ளே குடைந்து எடுத்து, அதனுள் 1 பலம் இடை அபின் வைத்து, மஞ்சளை அரைத்து, ஷை சாதிக்காயின் மேல் மூடிக் கவசமிட்டு (இட்லிக்கு வேக வைப்பதுபோல்) ஒரு பாத்திரத்தில் ஜலம் விட்டு மேலே துணியைக் கட்டி, அதன்மேல் அந்த ஜாதிக்காயை வைத்து வேகவைத்து எடுத்து, மேலேயுள்ள மஞ்சளை எடுத்துவிட்டு, சாதிக்காயையும் அபினியையும் முலைப்பால்விட்டு அரைத்து, உளுந்து பிரமாணம் மாத்திரை செய்து, சிறு பிள்ளைகளுக்கு தேனிலாவது முலைப் பாலிலாவது இழைத்துக் கொடுக்கலாம்.

9.

ஜாதிக்காய்	1	விராகனிடை
ஜாதிபத்திரி	1	,,
மாசக்காய்	1	,,
சீரகம்	1	,,
அதிவிடையம்	1	,,
கிராம்பு	1	,,
வெந்தயம்	1	,,

கடுக்காய்	1	விராகனிடை
அபினி	1	,,
கோரோசனை	1	,,
கசகசா	1	,,

இந்த சரக்குகளைக் கல்வத்திலிட்டு முலைப்பாலினால் மைபோல் அரைத்து, மிளகுபோல் மாத்திரை செய்து, தேனிலாவது வெண்ணெயிலாவது கொடுக்கலாம்.

10.	கோரோசனை	விராகனிடை	1.
	சண்பகப்பூ	,,	1.
	கோஷ்டம்	,,	1.
	வெட்டிவேர்	,,	1.
	ஏலம்	,,	1.
	அதிமதுரம்	,,	1.
	சாத்திரபேதி	,,	1.
	மாசிக்காய்	,,	1.
	தான்றிக்காய்	,,	1.

☞ இவற்றை மைபோல் இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து, வெட்டிவேர் கஷாயத்தில் 1 ஜாமமும், முலைப்பாலில் 1 ஜாமமும் அரைத்து, மிளகுபோல் உருண்டை செய்து, பசும் பாலில் கொடுத்தால், கிராணிக் கடுப்பு-மாந்தம்-ஜன்னி-இழைத்துக் கழிச்சல்-பிரளி—குடல் புரட்டல்—வாத பித்த சுரம் இவை நீங்கும்.

கரப்பான்.

வாத பித்த சிலேஷ்டம கரப்பான் - செங்கரப்பான் - கருங் கரப்பான் - மண்டைக் கரப்பான் - அரிகரப்பான் - பொரி

கரப்பான்-கிரந்திசூலைக்கரப்பான்-வாலை கரப்பான்-ஊது கரப்பான் - செவ்வாப்பு - கொள்ளிக் கரப்பான் - கட்டி யொடு வீங்கு கரப்பான் - உதிர் கரப்பான் - சட்டைக் கரப்பான் - வெடிகரப்பான்—சிங்முக எரி கரப்பான் ஆக கரப்பான் வகைகள் 18 என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

குழந்தைகளுக்குச் சரீரம் வெதும்பும்; உளையும்; சரீர முழுதும் சொரி சிரங்குபோற் கண்டு தினவு எடுக்கும்; நொய் அரிசி போல் சரீர முழுதும் கிளம்பும்; சொரிந்தால் அதினின்று நீர் வடியும்; இரணமாகும்; சில சமயம் சரீர முழுதும் தடித்துக் கட்டும்; சில சமயம் கால்களில் இரணம் உண்டாகும்; சில சமயம் தலை முழுதும் சிரங்கு போல் உண்டாகித் தினவு கண்டு, சொரிந்தால் இரணமாகும்; குழந்தையின் சரீர நிறம் பேதப்படும்; துள்ளி அழும்; முலை உண்ணாது; வாந்தி எடுக்கும்; சுரம் காயும்; முழங்கை முழங்கால்களில் புண் உண்டாகும்; சரீரம் ஊதல் கண்டு முகம் வீங்கும்; நித்திரை கொள்ளாது.

☞ இதற்குச் சிகிச்சை பலவகையாகச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. ஆயினும் தினசரி சிற்றாமணக் கெண்ணெயும் முலைப் பாலும் வார்த்து வரின், ஒருவாறு சுகமடையக் காணலாம்.

மேல் பூச்சுமருந்து:—

1. நீரடிமுத்தும் சந்தனமும் மைபோல் அரைத்துச் சரீரம் முழுதும் பூசி, இரண்டு சாமம் ஊற வைத்து, இலுப்பைப் பிண்ணாக்கு தேய்த்து, ஸ்நாநம் செய்து வைத்தால், சொரி சிரங்குகள் உதிர்ந்து போகும்.

2. பூரத்தைச் சந்தனத்திலிழைத்துச் சிரங்கு - புண்களின் மீது தடவலாம்.

3. துருசு-கெந்தகம்-குங்கிலியம் இவைகளை விளக்கெண்ணெயில் அரைத்துப் பூச சிரங்கு-புண்கள் ஆறும்.

3. வெற்றிலை-மிளகு-தக்காளி-இவற்றின் சாறு வகைக்கு ½படி; எருக்கனிலைப் பழுப்பு - வேளை இவற்றின் சாறு வகைக்கு ⅛ படி-இவற்றை நல்லெண்ணெய் படி ½ ல் கலந்து, சுக்கு-மிளகு-வசம்பு-திப்பிலி வகைக்கு ½ பலம் அரைத்துப் போட்டுக் காய்ச்சி, கரப்பான் பேரிற் பூசத்தீரும்.

4. ஆமணக்கினிலையை கரப்பான் வியாதியுள்ளகாலிலும் தலையிலும் இரவிற் கட்டிக் காலையில் அவிழ்த்து, மஞ்சள் கியாழத்தால் சுத்தமாக அலம்பி, மெல்லிய துணியால் துடைத்து, தேங்காய் எண்ணெயில் இரச கற்பூரத்தை இழைத்துப் பூச, காற்கடுவன்-மண்டைக் கடுவன் தீரும்.

5. கல் உப்பு-மரமஞ்சள்-மிளகு-கருஞ்சீரகம் வகைக்கு கால் பலம் வீதம் இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து, 2 படி தேங்காய்ப்பால் (சுத்தம்) விட்டுக் காய்ச்சி, நெய் பதமாக வடித்து, உடம்பிற் பூசி, மாலையில் இலுப்பைப் பிண்ணாக்கு தேய்த்து ஸ்நாநம் செய்தால், ஆறுத புண்கள்-சிரங்கு-சொரி-கரப்பான் தீரும்.

6. இந்துப்பைப் பொடித்து நெய்யிற்போட்டு சூரிய காந்தியில் வைத்து, உடம்பிற் பூசி வைத்திருந்து, மறுநாள் முழுகினால், பேய்ச் சொரி நீங்கும்.

7. மிளகு-பூண்டு-வகைக்கு 2-விராகனிடை; சுருள்ளி பலம்½; நெல்லி முள்ளி-பூவரசன் பூவின்சாம்பல்வகைக்கு ஒரு

பிடி; இவற்றை ஆடு தீண்டாப் பாளைச்சாற்றினல் அரைத்து, கால்படி நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி வடித்து, புண்ணிற் போட, விஷவாத கரப்பான் நீங்கும்.

9. விளக்கெண்ணெயை அபிமந்திரித்து ஆருத புண்களின் மேல் தடவ நீங்கும் என்பது சிலருடைய அநுபவம்.

10. நவதான்யத்தை வேகவைத்து ஜலத்தை இறுத்து, ஒரு முறத்தில் கொட்டி, அந்த ஆவியை கரப்பான் மேல் பட மூன்றுதரம் சுற்றி, நடுத் தெருவில் இறைத்துவிட்டால், கரப்பான் நீங்கி விடுமென்பது சிலரது அநுபவம்.

கரப்பான் வகைக்கு
உள்ளுக்குச் சாப்பிடும் ஔஷதம்.

1. பூவரசன் பட்டைச்சாறு-படி ½; ஆவின் பால் படி ½; இவற்றை ஒன்ருகக்கலந்து எரித்து, கடுகு பதத்தில் வரும் போது, நற்சீரகம்-கருஞ்சீரகம்-கார்போக் அரிசி-ஏலம்-லவுங்கம்-சடாமாஞ்சில்-கரிசலாங்கண்ணி-நுணுவேர்- இவை தினுசுக்கு வீசம் பலம் இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து, அந்த கடுகு பதமாயுள்ள எண்ணெயிற் போட்டுக் கிண்டி, நெய்ப்பதமாக இறக்கி வடித்து, ஒரு கரண்டி வீதம் உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும்; அந்த எண்ணெய்க் கடுகை புண்ணின்மேற்பூசவும்; பால கரப்பான் நீங்கும். இதற்குப் பத்தியம்:-சுட்டபுளி-வறுத்த உப்பு. நல்லெண்ணெய்-கடுகு ஆகாது.

பூ வரசன் பட்டையை நீராகார ஜலம் விட்டு இடித்துச் சாறு பிழிந்து, அரைக்கால்படி வீதம் 3 நாள் உள்ளுக்குச் சாப்பிடவும். உப்பில்லாக் கடும் பத்தியம்.

3. உத்தாமணியிலை ரசம் படி ¼; சிற்றாமணக்கெண்ணெய் படி ¼, பசும்பால் படி ¼; இவற்றை ஒன்றுசேர்த்துக் காய்ச்சி வடிகட்டி உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

தோஷ வகைகள்.

முட்டுத்தோஷம்:-மாத விடாயான கன்னிகைகள் குழந்தையை எடுத்தால், குழந்தைக்கு மேனி வாடும்; வாந்தி எடுக்கும்; உச்சியும் கண்ணும் குழையும்; உதடு கறுக்கும்; பால் உண்ணாது; சோகமாக இருக்கும்.

குளி தோஷம்:-மாதவிடாயான ஸ்திரீகள் மூன்றாம் நாள் ஸ்நாநம் செய்துவிட்டு வருங்காலத்தில், குழந்தையைப் பார்த்தால், குழந்தைக்குச் சுரம் காயும்; கண்ணில் நீர் சொரியும்; கால் வீங்கும்; உச்சியும் கண்ணும் குழியும்; வாந்தி எடுக்கும்; நெஞ்சு உலரும்; குய்யம் புண்ணாகும்.

கருப்பம் அழிந்த தோஷம்:-தாயாருக்குக் கருப்பம் உண்டாகிஅழிந்தால், முன்னுள்ள குழந்தைகள் உடல் நொந்து இளைக்கும்; மலம் கழியும்; விழி சொருகும்; மயக்கத்தோடு சோர்ந்திருக்கும்.

தேரை தோஷம்:-குழந்தையின் சரீரம் தேரையைப்போல் உலர்ந்து வற்றி வெளுக்கும்; கால் கைகள் சுருங்கும்; வயிறு போகும்; மலம் தீயும்; நா உலரும்; முகம் வாடும்; செவி தாழும்; மூச்சு வாங்கும்; நா உலரும்.

☞ இத்யாதி தோஷங்களுக்கு இந்து சாஸ்திரங்களில் மணிமந்த்ர ஔஷதாதிகள் மூலமாக நிவிருத்தி சொல்லப்பட்

டிருக்கிறது. சிலர் வெள்ளை எருக்கன் நாரினால் செய்த முடிக்க யிறுதிரித்து அரைநாண் கட்டுகிறார்கள். தோலினாற் செய்த பட்டை ஒன்று கழுத்தில் போடுகிறார்கள். ஜலம் அபி மந் திரித்து காலை வேளையில் குழந்தைகள் முகத்தில் அடிக்கிறார் கள்; வேப்பிலை அடிக்கிறார்கள்; கிராம தேவதைகள் கோயில் பிரதக்ஷிணம் செய்கிறார்கள். கிரக சாந்திகள் பலவிதமாகச் செய்கிறார்கள். இவ்வளவும் செய்தும், உள்ளுக்குச் சில வகை யான சாந்தமான ஔஷதங்களும் கொடுக்கவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குக் கண மாந்தத்தினால் சுரம் உண்டா கிறது. அது உந்தி முதல் ஈரல் வரையும் புண்ணாக்கிச் சுரங் காயும். மயக்கம் உண்டாகும். இது ஆம சுரம்-இரத்தசுரம்-மாங்கிஷ சுரம்-அஸ்தி சுரம்-தோஷசுரம்-குளிர்சுரம் - இரத்த கணசுரம்-மாறல்சுரம்-பழஞ்சுரம் - சீதசுரம் - அதிசாரசுரம் - வாந்திசுரம்-விக்கல் சுரம்-முதலிய பல வகையாகச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது.

☞ தற்காலத்தில் குழந்தைகளுக்குச் சுரம் கண்டால் கொய் னாவை உபயோகிக்கிறார்கள். இது நல்ல தல்ல. சுரமானது மந்தத்தால் சரீரம் புண்ணாகி உண்டாகிறது. அதற்குத் தமிழ் முறையிற் சொல்லியுள்ள கியாழங்களும்-மாத்திரைகளுமே மிக்க சுகத்தைத் தரும்.

கியாழம்:-சூரியகாந்தி-விஷ்ணுகாந்தி-பேய்ப்புடலை-தும்பை யிலை-நிலத் தொளசி-கருந்தொளசி-கற்பூரவல்லி-கஞ்சாங்கோ ரை-ஆடாதோடை-கரிசலாங்கண்ணி-இம்மூலிகையைக் கொ ணர்ந்து, சுத்த ஜலத்தில் அலம்பி, (இட்டிலி வேக வைப்பது போல்) புட்டவித்து, ரசம் பிழிந்து, அந்த ரசத்தில் 257-வது பக்கத்தில் சொல்லியிருக்கும் கோரோசனைமாத்திரை ஒன்றை

இழைத்துக் காலையில் கொடுத்தால் உத்தமம்; மாலையில் ஷடிரசம் பிழிந்த திப்பியோடு,வசம்பு-மிளகு கொஞ்சம் சேர்த்துச் சட்டியிலிட்டுச் சாம்பலாக்கிக் காய்ச்சிய கியாழத்தை ஒரு பாலாடை கொடுத்தல் வேண்டும். மறுநாள் மாத்திரை கொடுக்க வேண்டிய அவசியம் நேரிட்டால், அவ்வாறே குழந்தையின் தேகதிடனும் வியாதியும் பார்த்து 2 - 3 நாள் கொடுக்கலாம்.

(சகல சுரங்களுக்கும்) பச்சை கற்பூர மாத்திரை.

பச்சை கற்பூரம்	¼ பலம்
லவுங்கம்	¼ பலம்
சாதிக்காய்	¼ பலம்
சுத்தித்த வாளம்	¾ பலம்

இந் நான்கு சரக்குகளைக் குமரிச் சாற்றினுல் அரைத்து, உளுந்து பிரமாணம் உருண்டை செய்து உலர்த்தி, நாட்டு சருக்கரையில், குழந்தை சரீரபலம் அறிந்து கலந்து, ஒரு மாத்திரை கொடுக்கப் பேதியாகும். சுர வேகம் குறையும்.

ஏலாதி மாத்திரை:-

கோரோசனை	$\frac{1}{2}$	விராகனிடை
அதிமதுரம்	$\frac{1}{2}$	,,
கோஷ்டம்	$\frac{1}{2}$	,,
இந்துப்பு	$\frac{1}{2}$	,,
சாஸ்திர பேதி	¼	,,
பெருஞ் சீரகம்	$\frac{1}{2}$	,,
கருஞ் சீரகம்	$\frac{1}{2}$	,,

தேற்கித்திக்கணை:- இதை வலி என்பார்கள். இத இரண்டு விதம்; ஒன்று வயிற்றில் மந்தம் உண்டானுல், வா

அதிகரிக்கும். அதனால் வலி உண்டாகும். மற்றொன்று சுரம் அதி வேகமாய் 103 டிக்கிரிக்கு மேலிருந்தால், வலி உண்டாகும்.

இதற்குச் சிகிச்சை:-மந்தத்தால் உண்டாகும் வலிக்கு பேதியாகக் கூடிய பூரம் அல்லது வாளம் சேர்ந்த மருந்தை உபயோகிக்கலாம். சுர வேகம் அதிகரித்து வலி கண்டால், குளிர்ந்த ஜலத்தை வெள்ளைத் துணியில் தோய்த்து, முகத்தைத் துடைத்து, அந்தத் துணியை நெற்றியில் வைக்கலாம். இம்முறையை ஆங்கில வயித்தியர்கள் (Ice) ஐஸ் பனிக்கட்டிப் பையை நெற்றியில் வைக்கும்படி சொல்லுகிறார்கள். முலைப் பாலை வெள்ளைத் துணியில் நனைத்து நெற்றியில் போடலாம். சுர வேகத்தோடு வயிறு உப்பசமிருந்தால், காமக்கட்டியைப் பாலில் இழைத்து, வயிற்றின்மேல் கனமாகப் போட்டு, ஈரம் உலராதபடி பாலை அதின்பேரில் விட்டு வரவேண்டும்.

வலிகண்ட குழந்தைகளுக்கு மார்பில் சளி சேரும்; அந்த சளியை எடுப்பதற்கு கோரோசனை மாத்திரையை கருந்துளசி புட்டவித்த ரசத்தில் இழைத்துக் கொடுப்பதோடு, கொள்ளை வறுத்துத் துணியில் கட்டி, மார்பிலும் முதுகிலும் ஒற்றடம் கொடுக்கலாம். வெந்நீரில் இந்துப்பு போட்டு மார்-வயிறு இவ்விடங்களில் ஒற்றடம் கொடுக்கலாம்.

☞ குழந்தைகளுக்கு வலி காணும்போது, அருகே யிருக்கும் தாய்மார்கள் குழந்தைகளைப் பிடிக்கலாகாது.

தோஷ ஜுரம்:-இந்த தோஷ சுரமானது மாதவிடாயின் துர் நாற்றக்காற்றைச் சுவாசித்தலால் உண்டாகிறது. மாதவிடாய் உண்டாயிருக்கும் ஸ்திரீகளிடம் குழந்தைகள் இருக்

கப்படாது. அவர்கள் குழந்தைகளை எடுத்துக்கையில் வைத்திருந்தாலும், முத்தம் கொடுத்தாலும், அருகேயிருந்து விளையாடினாலும், குழந்தைகளுக்குக் தோஷம் உண்டாகிறது. தோஷத்தினால் சுரம் காண்கிறது. அதற்கு வேப்பிலை அபிமந்திரித்து முகத்தின் எதிரே பலமுறை வீசினால், அந்த வேம்பின் காற்றினால் விஷக்காற்றினாலுண்டாகிய தோஷசுரம் நீங்கிவிடுகிறது. மந்திரம் ஒருவாறிருக்க, இது ஒரு தந்திரமான சிகிச்சை. ☞ சில மாதவிடாயாகும் ஸ்திரீகள் உடனே ஸ்நானம் செய்து விட்டு, வீட்டில் புழங்குகிறார்கள். அக்குடும்பம் பலவகை நோய்வாய்ப்பட்டு அழிந்து போயிருப்பதைக் காணலாம்.

கக்குவாய் இருமல்:— இது ஒரு தொத்துவியாதி; குழந்தைகளை மூன்றுமாதம் வரையும் கஷ்டப்படுத்தும். இந்த இருமல் கண்ட குழந்தைகளுக்கு 2-3-நிமிடம் ஓயாது இருமி முகம் சிவந்துவிடும். களைத்துப்போகும்; சிலவேளை வாந்தியாகும்; அதற்கு அநேக சிகிச்சைகள் செய்தாலும், மூன்று மாதம் வரையும் போகாமலே குழந்தைகளைக் கஷ்டப்படுத்தும்.

☞ இதற்குச் சிகிச்சை:- (1) புங்கமரத்துக் கொட்டையை அரைஞாணில் கோர்த்து இடுப்பில் கட்டிவைக்கலாம்.

(2) மச்சம் ஊறின ஜலத்தை உள்ளுக்குக் கொடுக்கச் சமனப்படுகின்றது.

(3) படிகாரத்தைப் பொரித்துத்தூள் செய்து, நான்குமணி நேரத்துக்கொருமுறை, ஒரு சிட்டிகை கொடுத்து ஜலம் சாப்பிட்டால் குணப்படுகிறது.

(4) தூதுவளை சமூலம் இடித்தரசம் படி ¼; சீனி கருகண்டு பலம் 10; பசு நெய் படி¼; இம்மூன்றையும் கலந்து நெய்ப் பதத்தில் காய்ச்சி இறக்கி, காலை மாலை இரு வேளை கால் பலம் வீதம் உள்ளுக்குக் கொடுக்கத்தீரும்.

(5) கருப்பாம்பூச்சியை நெய்யிலிட்டுப் புகை போடலாம்.

(6) புலித்தோலைச் சாம்பலாக்கிப் பசுநெய்யில் உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

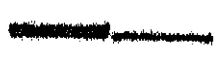
விசேஷ கவனிப்பு:-சில குழந்தைகள் தாயின் கருப்பத்திலிருக்கும்போது, அமோனியா வாட்டர் அதாவது நவாசார நீர் வாயில் சென்று விட்டால், அக்குழந்தைகள் பூமியில் பிறந்த பின், எந்த வியாதி நேர்ந்தாலும், மார்பில் சளியும் இழுப்பும் உண்டாகும். இந்த இசிவு சரீரத்தில் அதிக ஊஷ்ணம் நேர்ந்தாலும் உண்டாகும். இதை (Asthma) சுவாச இழுப்பு என்று, கண்ட மருந்துகளைக் கொடுத்து, சரீரத்தைக் கெடுக்கப் படாது. இந்த குழந்தைகளுக்கு வயது ஆக ஆக, மூளை முதிர முதிர, அதாவது 4-5 வயது ஆனவுடனே, இந்த ஈளை இருமல் தானே நின்றுவிடும். இதை அறியாமல் குழந்தைக்கு க்ஷய இருமல் இளமையிலேயே வந்துவிட்டதென்று, கடுமையான ஔஷதங்கள் கொடுத்துச் சரீரத்தைக் கெடுக்கிறார்கள். (இஃது. ஸ்ரீமத் வே. மாசிலாமணி முதலியார் அனுபவம்).

ஜன்னி தோஷத்துக்கு:- கஸ்தூரி, குண்டுமணி; குங்குமப்பூ - 2-குண்டுமணி, முலைப்பாலில் ஒரு ஜாமம் அரைத்து, குன்றுமணிபோல் மாத்திரை செய்து வைத்துக் கொண்டு, முலைப்பாலில் இழைத்துக் கொடுக்கலாம்.

257-வது பக்கத்தில் சொல்லியிருக்கும் அண்டத்தயிலம் கொடுக்கலாம்.

மாந்தக் கழிச்சலுக்கு:-வசம்பு-½-பலம்; சூண்டு, ½ - பலம் புழுங்கலரிசி ஒரு கைப்பிடி; இம்மூன்றையும் வெண்மையாகச் சாம்பல் செய்து, கால்படி ஜலம்விட்டு, அரைக்கால் படியாகச் சுண்டக்காய்ச்சி, மூன்று மணிக் கொருதரம், ஒரு பாலாடை கொடுக்கவும்.

☞ குழந்தைகளுக்கு வயித்தியம் செய்வோர் கடும் வேக மான அவுஷதங்களைப் பிரயோகிக்கப் படாது. ஒரு நாளையில் வியாதி தீரவேண்டிய அவசியமில்லை. சாந்த முள்ள அவுஷத ங்களைச் சமயோசிதமாய் அநுபானத்தோடு கொடுத்து, மையப் மைய வியாதியை நிவிருத்திக்கவேண்டும்.



பிரசவமான குழந்தைகளைக் காப்பாற்றும் கிரமம்.

பிரசவ மானவுடனே சிசுக்களை வெந்நீர் விட்டுக் கழுவி லை சிசுவின் வாயினுள் புகுத்தி, வெப்பு நீரை எடுத்து, மான வஸ்திரத்தால் துடைத்துத் தாயின் பக்கத்தில் ...டுதல் வேண்டும்.

சிசுவுக்குப் பிறந்தவுடனே தாய்ப்பாலைக் கொடுப்பது நன்று. சில இடங்களில் அந்நிய ஸ்திரீகளின் பாலைக் கொண ர்ந்து, இரண்டு நாளைக்குக் கொடுப்பார்கள். அது நல்லதல்ல. தாய்க்கு முதலில் ஊறுகிற பாலை, சிசு குடிப்பதனால், சிசு வயிற்றில் நிறைந்து தங்கியிருக்கும் கறுத்த பச்சை நிறமான மலம் வெளிப்படும். முதலில் தாய்க்குக் கட்டியிருக்கும் முலைப்பாலுக்கும் பின்னால் ஊறும் பாலுக்கும் மிக்க வித்தி யாசமுண்டு. தாய் சிசுவுக்குப் பால் கொடுக்குமுன்னர், ஸ்தனக்காம்பை வெந்நீர் விட்டு அலம்பித்துடைத்தால்,

முலைக்காம்புகள் மிருதுவாய், சிசு இலகுவில் பால் குடிக்கும். முதலில் சிசுவானது பால் குடிக்கத் தெரியாது. தாயானவள் சிசுவை அணைத்து எந்தப்பக்கம் படுத்திருக்கிறதோ, அந்தப் பக்கம் ஸ்தனத்தை சிசுவின் வாயில் படும்படி செய்தல் வேண்டும். சிசுவுக்குத் தாயின் முலைப்பாலைத்தவிர, வேறொரு ஆகாரத்தையும் கொடுக்கப்படாது. சிசுவுக்குத்தாயின் முலைப்பால் கொடுத்தால், தாயின் கருப்பாசயம் சீக்கிரத்தில் சுருங்கி உதிரப் பெருக்கு உண்டாகாது. பால் கொடுக்காவிட்டால், தாய்க்குப்பால் கட்டிக் கொண்டு, சுர முதலிய காணும். ஆதலால், சிசுவுக்குத் தாய்மார்கள் காலா காலத்தில் பால் கொடுப்பது நன்று.

சில தாய்மார்கள் குழந்தைகளுக்குப்பால் கொடுத்தால், தன் உடம்பு கெட்டுவிடுமென்று, தாதிகளை வைத்தும், மேனுட்டாரால் செய்து அனுப்பும் புட்டிப்பால் கொடுத்தும், சிசுக்களை வளர்க்கிறார்கள், இது அறிவீனமாகும். சொந்தத் தாய்க்குத் தன் குழந்தைகளிடமிருக்கும் அன்பு, தாதிகளிடத்தாவது புட்டிப்பாலினிடத்தாவது இருக்குமென்று நம்புவது மூடத்தனமாகும்.

பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் ஆரோக்கியமான பதார்த்தங்களை உண்டு, மனதைச் சந்தோஷமாய் வைத்திருத்தல் அவசியம். எருமை-தின்பது போல் கண்டதைத் தின்னும் தாய்மார்களின் பால் சிசுவுக்கு மாந்தம் - சுரமுதலிய ரோகங்களை உண்டாக்கி, ஆபத்தைத்தரும்; முறிந்து போயும், கெட்டுப் போயுமுள்ள மீன்வகைகள்-வாய்வு சீதள பதார்த்தங்களை அறவே பால்கொடுக்கும் தாய்மார்கள் நீக்குதல் வேண்டும்.

சிசுவும் தாயும் சுக சரீரிகளாயிருந்தால், ஒரு வருஷத்துக்குமேல், தாய்ப்பாலை நிறுத்தி, புழுங்கலரிசி நொய் கஞ்சி

யைப் பக்குவம்செய்து, அதன் பாலையும் புகட்டி வரவேண்டும். தாய்க்கு மார்வலி-க்ஷயம்-இரணம்-சுரம்-பேதி-தொத்துவியாதி-வைசூரி முதலிய வியாதிகளிருந்தால், அவர்களது முலைப் பாலைச் சிசுவுக்குக் கொடுக்கவிடப்படாது. கருப்பந்தரித்திருந் தாலும், பால் கொடுத்தல் கூடாது. சில தாய்மார்கள் சிசுவுக்கு 2-3-வருஷம் வரையும் பால் கொடுத்து வருகிறதைக் காணலாம். அக்காலத்தில் கருப்பந் தரிக்கும். அப்போது தாயினுடைய சரீரம் கெடுவதோடு, அந்தப்பாலைக் குடிக்கும் சிசுவுக்கும்-வயிற்றிலிருக்கிற சிசுவுக்கும் சரீரம் கெட்டு,நோய் உண்டாவது நிச்சயம்.

தெய்வ சங்கற்பமாய் தாய் இறந்தும், அல்லது தாய் உயிரோடிருந்து வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டு முலைப்பால்வற்றியிருப்பினும், தாதியை ஏற்படுத்தி, அத்தாதிக்கு அன்ன பானாதி புஷ்டி ஆகாரங்கள் கொடுத்து ரக்ஷித்து, அவளது தேகத்தையும் ஆடையையும் அன்றுடம் குளித்துச் சுத்தமாக இருக்கச் செய்தல் வேண்டும். தாதி நோயற்றவளாயும், அவலக்ஷண மில்லாதவளாயும், இருத்தல் அவசியம். சிசுக்களுக்கு ஒரு வருடம் ஆகிறவரையும் தாயின் முலைப்பால்தான் நோயற்ற நல்ல ஆகாரம் என்பதைக் கியாபகத்தில் வைத்தல் வேண்டும்.

குழந்தைகளைப் பெற்ற தாய்மார்களுக்குப் பால் இல்லாதிருப்பதுண்டு. அவர்கள் மீன்-கருவாடு முதலிய ஆகாரங்களை விசேஷமாகச் சாப்பிடவேண்டும். ஸ்தனங்களின்மேல் சிற்றாமணக்கிலையை வதக்கிப் போட்டால், பால் உண்டாகும் என்பதுவயித்திய அநுபவம். சில ஸ்திரீகளுக்குப்பால் சுரப்பு அதிகமாகி வெள்ளமாய்ப் பாயும். இதனால், அந்த ஸ்திரீ

களுக்குப் பலஹீனமும், தலை சுழற்றலும், தலைவலியும் நித்திரை பங்கமும், கண் பஞ்சடைதலும் உண்டாகும். அவர்கள் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கப்படாது. பாலை வறட்டுகிறதற்கு மல்லிகைப் பூ-கோஸ் கீரை இவற்றிலொன்றை வதக்கிக் கட்டுவதுண்டு.

குழந்தைகளுக்கு முலைப்பாலை நிறுத்தும்போது, ஒரு வருடத்துக்குப்பின், புழுங்கலரிசி-நொய்க்கஞ்சி அல்லது கேழ்வரகுக் கஞ்சியில் சுக்கு-மிளகு-சீரகம்-இம்மூன்றையும் நன்றாக இடித்துத் தூள்செய்து மூட்டைகட்டிப் போட்டுக் காய்ச்சி, கஞ்சியை எடுக்கும்போது, இந்த மூட்டையை வெளியே எடுத்து விடவேண்டும். சிலர் புழுங்கலரிசியில் பொடுதலங்காயையும் போட்டு, அரிசி அரை வேக்காட்டில் எடுத்து வடித்து உலர வைத்து,இயந்திரத்தில் அரைத்து நொய்யாக்கி, அதைக் கஞ்சி செய்து, அதில் மேலே சொன்ன சுக்கு-மிளகு - சீரக மூட்டையிட்டுக் காய்ச்சி, குழந்தைகளுக்கு வார்க்கிறார்கள். வேறு சிலர் புழுங்களரிசி சாதத்தை நன்றாக வேக வைத்துச் சமைத்து,அதில் மிருதுவாக எடுத்து, மிளகு ரசம்-அல்லது பருப்பு ரசம்-அல்லது வெள்ளாட்டு சூப்பு கலந்து, காலை மாலை இரு வேளையும் கொடுக்கிறார்கள். இது 18 மாதக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குச் சாதம் ஊட்டும் போது, அவர்களை அடித்து உதைத்துத் தொந்தரை செய்து, சாதத்தை ஊட்டப்படாது ஆகாரத்தை குழந்தைகள் மென்று தின்னும்படி செய்தல் வேண்டுவது அவசியம். குழந்தைகள் சாதத்தைத் தாமே சாப்பிடும்படி பழக்கவேண்டும். குழந்கைள் சில சமயம் சாப்பிடாதிருந்தாலும் குற்றமில்லை. அதன் ஜீரணக்கருவிகள்

நல்ல நிலைமையில் இருக்கும். குழந்தைகளுக்கு சருக்கரை வெல்லத்தாலானமிட்டாய்-தித்திப்புபண்டங்கள்-வாழைப்பழம் பாலேடு-பால்கட்டி இவற்றைக்கொடுக்கப்படாது. நான்குவய தில் பால்-ரொட்டி ரவைக்கஞ்சி-சப்பரிசிப்பாயசம் கொடுக்க லாம். மூன்று வயதாகுமுன், பெரியோர்களுக் குரிய வழக்கத் தைப்போல் சத்துள்ள ஆகாரம் கொடுத்தால், குழந்தைகளுக்கு இரைப்பை- குடல் நரம்புகள் இவற்றைப் பற்றிய வியாதிகள் நேர்ந்து கஷ்டப்படும். 4- 5- வயதுஆவதற்கு முன் மாமிச போஜனம் கொடுத்தால், அவர்கள் சரீர சுகம் கெட்டுப் போவ தோடு, கோபம்- மூர்க்கம்- சண்டை முதலிய துஷ்ட குணங் கள் உண்டாகும்.

தாய்ப்பால்- தாதிப்பால் இல்லாத குழந்தைகளுக்குப் பசும்பால் கொடுக்கலாம். வெள்ளாட்டுப்பால் முலைப்பாலுக் குச் சமானம். வெள்ளாட்டுப்பால் கிடைக்காதபோது, பசு வின்பாலில் மூன்றிலொருபங்கு ஜலம் விட்டுக்காய்ச்சிக் கொஞ் சம் சருக்கரையும் சேர்த்துக் கொடுப்பது நன்று: சில குழந் தைகளுக்கு வெந்நீருக்குப் பதில் பசும்பாலில் சுண்ணாம்பு தெளிந்த நீர் சேர்ப்பதால், குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கிய முண் டாகும்.

☞ குழந்தைகளுக்குப் பசும்பால் கொடுக்கும் விதா னங்களைப் பற்றி 235வது பக்கத்தில் கூறியிருப்பதைக் கவனிக்கவும்.

குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் எவ்வளவு அவசியமோ அவ் வளவு நித்திரையும் அவசியம். சுகமாக நித்திரை செய்தால், அவர்கள் செவ்வையாய் வளர்ந்து ஆரோக்கியம் அடைவார் கள். குழந்தைகள் நல்ல நித்திரையிலிருக்கும்போது எழுப்

பக் கூடாது. தரையில் படுக்கவைக்காமல், தொட்டில்-ஏணையில் மிருதுவான துணிகளை மடித்துப் போட்டுப் படுக் கவைத்து, இரண்டு பக்கங்களில் தலையணை வைத்து, நித்திரை செய்து வைத்தல் வேண்டும். குழந்தைகள் படுக்கும் அறை விசாலமாகவும் சுத்தமாகவும் இருத்தல் வேண்டும். குளிர்ந்த காற்று வீசும் பக்கத்தில் குழந்தைகளைப் படுக்க வைக்கப்படாது. குழந்தைகள் தூங்குமிடத்தில் பெண்கள் கூடிக் கதைபேசி சந்தடி செய்து கொண்டிருக்கப்படாது. ஒரே அறையில் இரண்டு மூன்று குழந்தைகளைப் படுக்க வைக்கப்படாது. நோயுள்ள இடத்தில் குழந்தைகளை விடப்படாது. வயோதிகர்கள் பக்கத்தில் குழந்தைகளைப் படுக்க விடுதல் கூடாது. சில தாய்மார்கள் இரவில் சிசுவினுடைய வாயில் ஸ்தனத்தை வைத்துப் பாலூட்டிக் கொண்டே தூங்க வைக்கிறதுண்டு. அது துர் அப்பியாசமாகும். குழந்தைகள் மூக்கினால் மூச்சிழுப்பதற்குப் பதில், வாயினால் மூச்சை இழுப்பதால், குறட்டை யுண்டாவது கெட்ட வழக்கம்.

குழந்தைகளுக்கு ஒன்று விட்டு மறுநாள் எண்ணெய் ஸ்நானமும், எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்யாத நாட்களில் கண்ட ஸ்நானமும் செய்து வைத்தல் வேண்டும். எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்து வைக்கும் தினங்களில், மூக்குறட்டைவேர், கடுக்காய் - விழுதியிலை-வேப்பங்கொழுந்து முதலிய ஏதாவதொரு மருந்து வேர் தினுசுகளில் ஒன்று சிற்றாமணக் கெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி, குழந்தைக்கு வார்க்கவேண்டும். மற்ற தினங்களில் காலை வேளையில் சிற்றாமணக்கெண்ணெயும் முலைப் பாலும் கலந்து வார்க்கவேண்டும். அன்று மாலை குளிப்பாட்டும்போது, சுத்தித்த மாசக்காய்-ஜாதிக்காய்-அல்லது வேப்பங்கொழுந்து, பூண்டு, சீரகம் முதலிய நெய்யில் அல்லது

விளக்கெண்ணெயில் வறுத்து, மைபோல் அரைத்து, வார்க்கலாம்.

குளிர் மழைக் காலங்களில் சிற்றுமணக் கெண்ணெயைக் கொஞ்சம் சுடவைத்து வார்க்கிறது நன்று. கடுக்காய்த் தோலை நைய நறுக்கி விளக் கெண்ணெயிலிட்டுக் காய்ச்சி, அடிக்கடி வார்க்கிறது மிக்க நல்லது. கபம்-கோழைக் கட்டல் இருமல் கண்டால், தூதுவளைப்பூ-அல்லது கொழுந்து-அல்லது வேர் எடுத்து விளக்கெண்ணெயிற் போட்டுக் காய்ச்சி வார்த்தால், கோழை-கபம் அறும்; கட்டற பேதி ஆகும். வயிற்றில் புளிப்பு-மந்தம் நேர்ந்தால், மாந்த சூர்ணம்-கோரோசனை மாத்திரை-மாந்த எண்ணெய் முதலிய சமயோசிதமாகக் குழந்தையின் தேக ஸ்திதியையும்-காலத்தையும்-நோயின் பலத்தையும் அறிந்து கொடுக்கலாம். இம்மாதிரி-2-3-வருஷம் வரையும் குழந்தைகளைக் காப்பாற்றும் வகையில் பிதா மாதாக்கள் மிக்க ஜாக்கிரதையோடிருக்கவேண்டும்.

குழந்தை வயித்தியம் சாமான்யமல்ல; மிக்க அநுபவம் வாய்ந்த பண்டிதர்களைக் கொண்டே செய்விக்கவேண்டும். தற்கால முறைப்படி குழந்தைகளுக்கு மேல்நாட்டு சிகிச்சை முறையில் வயித்தியம் செய்வது கூடாது. இக்காலத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு நல்லெண்ணெய் ஸ்நானத்துக்குப் பதில், முட்டைதேய்த்து சோப்பினால் அலம்பிக் குளிப்பாட்டுவதுந்தவிர, விளக்கெண்ணெயைக் காட்டுவதே யில்லை. இத்தகைய வயித்திய சிகிச்சைக்குட்பட்ட குழந்தைகள் தோலும் நரம்புமாய், தினசரி டாக்டர்களது தரிசனம் கண்டு வருவதாய் இருக்கக்காண்கிறோம். நமது வீட்டிலுள்ள வயோதிகர்கள் "குழந்தையை வளர்ப்பது எண்ணெயும் தண்ணீரு"

ழுகிறது வழக்கம். அதன் உட்பொருள் நல் லநாநமும், விளக்கெண்ணெய் உள்ளுக்குக் யே குழந்தைகள் வளர்ச்சிக்கும் பூரண ஆயு திரமாயிருப்பதற்கும் காரணமாகும் என்பார்.

பருவத்தில் சரீரத்தில் கை - கால்-தோள் இவ யான பிகுவில்லாத மெல்லிய சொக்காய் முத ரக்கலாம். சிசு குளிர்ச்சியாய் இருக்கவேண்டும். ாய் போடக்கூடாது. மழைக்காலத்தில் கம் நல்லது. வெயிலிலும் மழையிலும் குழந்தை தை எடுத்துப்போக நேர்ந்தால், அப்போது த்தைத் துணியால் போர்த்தல் வேண்டும். தின ள் அணியும் உடைகளைத் தோய்த்து உலர்த்த வசியம்.

பிறந்த ஒருவாரம் வரையும் அதன் படுக்கை ாமாகவே இருத்தல்வேண்டும். 2-3-வாரங்கள் ந்தையின் கண்கள் வெளிச்சத்தைத் தாங்கமுடி ற ஏற குழந்தை கண்களைத்திறந்து, வெயிலைப் ழந்தைகளுக்கு (2) வருஷமானதும், அதன் விளையாட விடலாம்; குழந்தைகளை ஆசை ாக்கிவைத்திருந்தால். அவர்கள் ஊஷ்ணம் குழந் ரக்குவதோடு, அதுவே வழக்கமாய் விடும் என் ரோர்கள் கவனிக்க.

—o—

குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும்

கணைக்காய்ச்சல்.

அல்லது

சுரம் 20-வகை.

"பாரு றுந்தி பகரு மாதிறுகல்
சாரு மீரல் சதுர்வகை புண்ணாகி
ஊருமே சுரம் ஓங்கித் திகைக்குமே
நேரு மயக்கம் நிலையாய் உரைக்கக்கே."

"உரைத்தோமே பாலருக்குச் சுரங்குப்பு
உடல்காயும் ஆமசுரம் உறுதிமெத்த
நிரைத்ததொரு ரத்தசுரம் அன்பணாகி
நேரான மாங்கிஷ சுரமுமாகும்
திரைத்துமே அஸ்திசுரம் வாதபித்தம்
சிலேற்பனத்துச் சுரமென்று செப்பலாகும்
மரைத்ததொரு மாந்த சுரம் அக்ஷரந்தான்
மறா தோஷ மாந்த சுரமென்னலாமே."

"ஆமேதான் இரத்தகணை சுரமுமாகும்
அறைந்த கணைக்காய்ச்சல் குளிர் சுரமுமாந்தம்
தாமே தான் மாறல் சுரம் காய்ச்சலாகும்
சார்வான பழஞ் சுரமும் சீத சுரமாகும்

ஆமேதான் அதிசார சுரமாகும்
கழறினார் வாந்தி சுரம் விக்கல் தாகம்
நாமேதான் சுர வகுப்புச் சொன்னோமையா
நவின்றிட்டார் கும்பமுநி நவின்றிட்டாரே."

குழந்தைகளுக்குண்டாகும் சுரம்:-சந்தி முதல் சகல வகை புண்ணுகித் திகைத்துச் சுரம் கண்டு மயக்க முண்டாகும். இந்த சுரம் ஆமசுரம்-ரத்த சுரம்-மாக்கிஷ சுரம்-அஸ்தி சுரம்-வாத சுரம் - பித்த சுரம் - சிலேஷ்ம சுரம்-தொந்தசுரம்-மாந்த சுரம்-அஜீர்ண சுரம்-மகோதர சுரம் -இரத்தகண சுரம்-கணைக்காய்ச்சல் - குளிர் சுரம் - மாறல்சுரம்-பழஞ்சுரம் - சீத சுரம் - அதிசார சுரம் - வாந்தி சுரம் - விக்கல் சுரம் ஆகிய 20 - வகையாகப் பிரித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

குழந்தைகளுக்கு வைத்தியம் செய்ய நேரிடும்போது, குழந்தையின் வயதும், ரோகத்தின் நிதானமும், காலநிலைமையும் அறிந்து, மிக்க ஜாக்கிரதையாகச் செய்யவேண்டும். இரசபாஷாண சம்பந்தமான ஔஷதங்களைக் கொடுக்கப்படாது. சாந்தமான பச்சிலை மூலிகை-வேர்-கொடி-கிழங்கு வகைகளால் கியாழம் செய்து கொடுத்தால் உத்தமம்.

இதற்குச்சிகிச்சை:-

1. சூரிய காந்தி- விஷ்ணு காந்தி- தொளசி- நிலத் தொளசி- கருந் தொளசி- கஞ்சாங் கோரை - ஆடா தோடையிலை- கற்பூரவல்லி- சீந்திற் கொடி- கரி சலாங் கண்ணி- முசு முசுக்கை- தூது வளை இவற்றைப் பட்டித்துக் கசக்கிப் பிழிந்து, வேளைக்கு ஒரு பாலாடை கொடுக்கலாம்.

இதில் தேகநிலைமை அறிந்து, கஸ்தூரி மாத்திரை அல்லது கோரோசனை மாத்திரை ஒன்று இழைத்துக்கொடுக்கலாம்.

2. மயிலிறகு-கறுப்புப் பட்டு இவ்விரண்டையும் சாம்பலாக்கி, வலிசி வறுத்துத்தூள் செய்து, இவ்விரண்டையும் சுத்தமான தேனில் கலக்கி நாவில் தடவலாம்.

பால்குடிக்கும் குழந்தையானால், தாய் மார்கள் பத்திய மிருத்தல் அவசியம்.



சன்னி வருப்பு.

"கூறு மாந்தம் குறிப்பறி சன்னியால்
நீறுந்தாபம் நெடிய சுரமயல்
நூறும் நாவு தூரட்டு முட்போலாம்
ஆறு மஞ்சன மாழ்ந்துலகெங்குமே."

குழந்தைகளுக்கு மாந்தத்தின் பேரில் சந்நி தோன்றிடில், சுரம் கண்டு மயக்கமாயிருக்கும். தாக விடாய் அதிகமாயிருக்கும். நாக்கு முள் போலிருக்கும். தகண் எழும்; புத்திகலங்கும்; குழந்தை ஓயாது அலறும்; வாயாற் பிதற்றும்; ஒரு கண்திறந்து ஒருகண்ணை உருட்டி மிரள மிரள விழித்துப் பார்த்து அழும். வாசி போற் கழுத்து நேர்ந்து உடம் பெல்லாம் நரம்பு தோன்றும்; பாசிபோல் விழி பாக்கும்.

இதற்குச் சிகிச்சை:-

கஸ்தூரி- 1 குன்றுமணி குங்குமப்பூ. 1 குன்றுமணி; கோரோஜனை- 1 குன்றுமணி; இவற்றை முலைப்பால் விட்ட

ரைத்து, குன்றுமணி அளவு மாத்திரை செய்து, முலைப்பாலி லிழைத்துக் கொடுக்கலாம்.

2. அண்டத் தயிலம் உள்ளுக்குக்கொடுத்து, அந்தத் தயில லத்தை வேப்பம் எண்ணெய் கலந்து, சரீர முழுதும் பூச லாம்.

3. முன் சுர வகுப்பில் சொன்ன சூரிய காந்தி முதலிய மூலிகை சரக்கு சேர்ந்த கியாழமும் கொடுக்கலாம்.

☞ நவக்கிரக சாந்திகள் *செய்து, பரதேவி ஆலயத்து க்கு அகண்டம் வைத்து, அருச்சனையாதி செய்யலாம்.

வலிப்பு அல்லது இசிவு.

"அருந்தும் பண்டந் தன்னுலே அரிய மாந்தம்
பற்றியே தான்
திருந்தும் வலிப்பு மயக்க முண்டாம் தீரா இசிவு
பற்கடித்தல்
குருந்தும் அன்னந் தண்ணீரும் குடற்குள் சத்தி
செல்லாது

---

* நவக்கிரக சாந்தி விபரம் அறிய விரும்புவோர்
ஸ்ரீலஸ்ரீ தி. சு. சுப்பராய தேசிகர் எழுதிய
நவக்கிரக ஸ்தோத்ரம்
படங்களுடன் தமிழ் விலை அணா 8.
வாங்கி பார்க்க.

பருந்தும் சன்னிபற் கிட்டும் பகர்ந்தார் முநிவர் பகிர்ந்தாரே''

குழந்தைகளுக்குத் தின்பண்டங்களினால் வயிற்றில் மந்தம் உண்டாகி, அதனால் சுரம் கண்டு, சுர வேகத்தினால் வலி-இசிவு - மயக்கம் - பற்கடித்தல் - பற்கிட்டல் காணும். அன்னம் தண்ணீர் உட் செல்லாது.

இதற்குச் சிகிச்சை:-(ஆயுர்வேத ஆசான்) இப் புத்தகம் 256-257- ம் பக்கத்தில் குறிப்பிட்ட மாந்த சூர்ணம் - அண்டத்தயிலம் - மாந்த மாத்திரை முதலிய கொடுக்கலாம்.

தும்பை-துளசி-இஞ்சி இவற்றின் இலையைச் சமனிடையாய் எடுத்து அரைத்து, சிற்றாமணக்கின் இலையில் வைத்து மடித்துச் சுருட்டி, இளஞ்சூட்டில் வெதுப்பிச் சாறு பிழிந்து, ஒருகாசு இடை மூன்றுவேளை கொடுக்கலாம்.



கழிச்சல் அல்லது பேதி.

குழந்தைகளுக்குத் தின்பண்டங்கள் ஜீரணமாகாமல் மந்தப்பட்டு பேதியாவதுடன் சுரம் காயும்; வாந்திபண்ணும்; சரீரம் இளைக்கும்; வயிறு பொருமும்; ஆசனம் எரிச்சல் உண்டாகும்; சீதமும் மலமும் போகும்; சிலவேளை இரத்தமாகவும் பேதியாகும்.

இதற்குச் சிகிச்சை:-

1. கீழ்க்காய் நெல்லியிலையை மைபோல் அரைத்து கொட்டைப் பாக்குப் பிரமாணம் முலைப்பாலில் கலக்கிக் கொடுக்கலாம்.

2. மாதுளம் கொழுந்து- அத்திப்பட்டை - நாகப்பட்டை - இம்மூன்றையும் இடித்துப் போட்டுக் கியாழம் வைத்து, பசு வெண்ணெய் போட்டு உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

3. தைவேளை- வசம்பு- சுக்கு இவற்றை நசுக்கிப் போட்டு, இளஞ்சூட்டில் வெதுப்பிச் சாறுபிழிந்து கொடுக்கலாம்.

4. கோரோஜனை- களிப்பாக்கு- சீரகம்- காசுக்கட்டி இவற்றை எலுமிச்சம்பழச்சாறு விட்டு அரைத்து, பாக்கு பிரமாணம் முலைப்பாலில் கொடுக்கலாம்.

5. சோற்றில் அவித்துச் சுத்தி செய்த சாதிக்காய் -1, சுத்திக்க பூரம் - வராகனிடை, இவற்றை ஒரு பலம் சிற்றாமணக்கெண்ணெயில் அரைத்து, உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

6. புளியாரை-வாழைப்பூ இவற்றை இடித்துப் புட்டு அவியலாக அவித்துச் சாறு பிழிந்து, சுத்தமான தேன் ஒரு துளி விட்டு உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

7. புழுங்கலரிசி 1 பிடி, வசம்பு-பலம் $\frac{1}{2}$, சுக்கு-பலம் $\frac{1}{2}$ இம் மூன்றையும் புது சட்டியிலிட்டு நன்றாகச் சாம்பலாக்கி, கால்படி ஜலம் விட்டு அரைக்கால்படியாகக் கண்டக் காய்ச்சி "மூன்று வேளை கொடுக்கலாம்.

அக்ஷரம் 8-வகை.

சூலி - சீலி - சோலி - வீசி - குண்டி - கபாலி - குமரி - என் அக்ஷரம் ஆக எட்டு வகையாகப் பிரித் துரைத்தார் பெரியோர். இதன் செய்கை:-உடல் குளிரும்; தலை வலிக்கும்; தாது மிகத் தாழ்க்கும்; குலையும் தொண்டையும் நாவும் வெந்து புண்ணாகும்; நாக்கு வெளுக்கும்; நாசியில் நீர் வடியும்.

இதற்குச் சிகிச்சை:-

1. கடுக்காய் தோல் - கால் பலத்தை- 1 பலம் சிற்றாமணக்கெண்ணெயிற் போட்டுக் காய்ச்சி, உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

2. சிற்றாமணக் கெண்ணெயும் முலைப்பாலும் குழைத்து, நாக்கில் தடவி, உள்ளிருக்கும் கோழையை வெளிப்படுத்தலாம்.

3. மணத்தக்காளி ரசமும் சிற்றாமணக்கெண்ணெயும் கலந்து, உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

5. சிறு செருப்படை ரசம் படி $\frac{1}{8}$; வெள்ளை வெங்காயம் ரசம் படி $\frac{1}{8}$; மணத்தக்காளி ரசம் படி $\frac{1}{8}$; சிற்றாமணக் கெண்ணெய் படி $\frac{1}{3}$; இவற்றை ஒன்றாய்க் கலந்து அடுப்பிலேற்றிச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி, காலையில் உட்கொள்ளலாம்.

6. கருஞ்சீரகம்- கால் பலம்
கடுகுரோகணி-கால் ,,

கடுக்காய் தோல்-கால் பலம்
காட்டு மல்லிகை வேர் கால் ,,
இண்டங் கொழுந்து 2 பிடி
உள்ளி பலம் ½
முலைப்பால் ⅛ படி

முலைப்பால் தவிர, மற்ற சரக்குகளை ஒன்றாக இடித்து, சிற்றாமணக் கெண்ணெய் 12½ பலத்தில் போட்டு, அதனோடு முலைப்பால் சேர்த்து அடுப்பேற்றி, நீர் வற்றக்காய்ச்சி வடி கட்டி, கோரோஜனை ½-விராகனிடை தூள்செய்து போட்டுக் கலந்து, உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம். இதற்குப் பத்தியம் கடுமையாக இருத்தல்வேண்டும்.

சோகை.

வாத சோகை- பித்த சோகை என இரண்டு வகை.

வாத சோகையுள்ளவர்களுக்குச்சுரம் காயும்; தாகம் அதிகமாகஇருக்கும்; சிரசில் நீர் கொண்டு, தலைவலி-இளைப்பு-களைப்பு-கை கால் அசதி காணும்; தேகம் கடிப்பாகும்; உதடு வெளுத்து வெடிக்கும்; முகம் மாறுபடும்; பசியிராது; மலத்தில் கடுப்பு இருக்கும்.

பித்த சோகை:—பித்த நீர் அதிகரித்துச் சரீர முழுதும் பெருக்கும்; கண்கள் வெளுக்கும்; கைகால் அசதி-இரைப்பு-இருமல் உண்டாகும்; சில வேளை சுரம் காயும்.

காமாலை

ஊதூ காமாலை - மஞ்சள் காமாலை-வரட் காமாலை-பாண்டு காமலை - விஷ பாக வீக்கம் என 4 - வகையாகச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது.



சோகை காமாலை உண்டாவ இதற்குக் காரணம்.

"ஆமேதான் அஸ்தி சுரம் பாண்டு சோகை
அழலான விடாச் சுரமும் பிரமேகந்தான்
போமே தான் காமாலை பித்தவெட்டை
பொல்லாத பாண்டேனே சிவந்த நீராம்
தேமே தான் சிவப்பாயும் மஞ்சளாயும்
சிறு சிறுத்து இருண்டுவரும் குழிவிழுந்து
நாமே தான் சொன்னோமே பித்தக் கூறு
நவின்றிட்டார் வாசமுனி நவின்றிட்டாரே."

இந்த சோகை - காமாலை - பாண்டு முதலிய ரோகங்கள் - குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் அஸ்தி சுரத்தினாலே உண்டாகிற தென்பதைக் கவனித்தல் வேண்டும். உடம்பு சுட்டால் கணச்சூடு என்றும், அதி உஷ்ணத்தினால் உடம்பு சுடுகிறதென்றும் நம்மவர் சொல்வது வழக்கம். இளமையில் அதைக் கவனியாவிட்டால், பின்னால் பெருங் கஷ்டத்துக்கிடமாகும்.



காமாலைக்குக் கியாழம்.

கீழா நெல்லி - கரசலாங்கண்ணி - பேய்ப்புடல் - வெள்ளை மிளகு வில்வ வேர் இவை கினுசுக்கு பலம் வீதம் நறுக்கி, அரைப்படி ஜலத்திலிட்டு, அரை ஆழாக்கு கியாழமாகச் சுண்டக் காய்ச்சி - வடிகட்டி, தினம் காலை - மாலை - பகல் மூன்று வேளையும் கொடுக்கலாம்.

அதனோடு - அன்னபேதி செந்தூரம் குழந்தைகளுக்கு கால் குண்டுமணி இடையும், பெரியவர்களுக்கு அரிசியிடை யும், நெய் - வெண்ணெயிற் குழைத்துக் கொடுக்கலாம்.



பாண்டு ரோகத்துக்குக் கியாழம்.

வெள்ளை சாரணை சமூலம்-வேப்பம் பட்டை-பேய்ப்புடல்- சுக்கு - கடுகு ரோகணி - சீந்திற் கொடி - மர மஞ்சள்-கடுக் காய் தோல் - இவை வகைக்கு கால்பலம் வீதம் இடித்து, அரைப்படி சுத்த ஜலத்திலிட்டு, 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து, அடுப்பிலேற்றிச் சுண்டக்காய்ச்சி, அரை ஆழாக்கில் இறக்கிப் பிசைந்து வடிகட்டி, தினம் காலை ஒரு வேளை கொடுக்கலாம்.

☞ இதனோடு, அன்னபேதி செந்தூரம்-இலிங்க செந்தூரம் நெய் அல்லது வெண்ணெயில் கொடுப்பது உத்தமம். மத்தியமிருந்தால், சீக்கிரத்தில் வியாதி குணமாகும்.

விஷபாக வீக்கத்துக்கு.

வில்வ இலையை பசு மூத்திரத்தில் விட்டு இடித்துச் சாறு பிழிந்து வயதுக்குத் தக்க அளவு கொடுக்கலாம்.

மேல் பூச்சு:- வறமுள்ளி - நீர்முள்ளியைச் சுட்டுச் சாம்ப லாக்கி,சிறு நீரில் குழைத்து, வீக்கமுள்ள இடத்திற் பூசலாம்.

வயிற்று நோய் - சீதக்கடுப்பு - தாகம் - அஜீர்ணம் - வாந்திக்கு.

கம்மார் வெற்றிலை கிடைக்காவிட்டால், சாதாரண வெற்றிலையில் நடு நரம்பு எடுத்து, சுண்ணாம்பு பூசிக் கசக்கிப் புதுச் சட்டியிலிட்டு நன்றாக வறுத்து, ஒரு படி இளநீர் அல்லது சுத்த ஜலம் விட்டு, எட்டொன்றாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி, ஒரு சங்கு உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

விக்கலுக்குக் கியாழம்.

பசு முன்னை இலை-பச்சைப்பயறு-நெற்பொரி-வில்வஇலை-அல்லது வேர்,இவை தினுசுக்கு- 1-பலம்,ஏலரிசி பலம் ½;இவற்றை பழகிய புதுச்சட்டியிலிட்டு,இலை வகைகளைச்சிறுக அரிந்தும், ஏலத்தைத்தூள் செய்தும், ஒருபடி ஜலம் விட்டு அரைக்கால் படியாகச் சுண்டக்காய்ச்சி வடிகட்டி, ஆறு மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை ஒரு சங்கு கியாழம் கொடுக்கலாம்.

வாந்தியும் விக்கலு மிருந்தால்.

இலவுங்கம்-ஏலரிசி-சீரகம் இவற்றை வறுத்து,மயிலிறகை சாம்பலாக்கி, அதனோடுகூட்டி, தேன் விட்டுக்குழைத்து, நாக்கில் தடவலாம்; உள்ளுக்கும் கொடுக்கலாம்.

மார் சளி-கோழைக்கட்டு இருந்தால்.

பிரண்டையை வெதுப்பிச் சாறு பிழிந்து, 3 அல்லது 5 நாள், குழந்தையின் தேக திடம் அறிந்து, காலை மாலை இரு போது, ஒரு சங்கு கொடுக்கலாம்.



அமரத்துக்கு.

கடுக்காய்த் தோலை நறுக்கி வெள்ளைத் துணியில் முடிந்து சிற்றாமணக்கெண்ணெயில் ஊற வைத்துச் சூரிய புட வைத்துக் கண்களில் விடலாம்.



கண்ணோய்க்கு.

1. சீனா கற்கண்டைப் பொடித்து, வெள்ளைத் துணியில் முடிந்து, புளிப்பு மாதுளம் இலைச்சாற்றில் ஊற வைத்து கண்களில் விடலாம்.

2. படிகாரத்தைப் பொரித்து, வெள்ளைத் துணியில் முடிந்து, முலைப்பாலில் ஊற வைத்துக் கண்களில் விடலாம்.

3. முலைப்பாலும் சிற்றாமணக்கெண்ணெயும் குழைத்துக் கண்களில் விடலாம்.



உண்ணாக்கு வளர்ந்திருந்தால்.

எவாசாரம் - கல் சுண்ணாம்பு - இவ்விரண்டையும் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றினால் அரைத்து, உண்ணாக்கில் தடவலாம்.

கக்குவானுக்கு.

1. தூதுவளைச் சாறும் - பசும் நெய்யும்-சமனுகக் கலந்து, சீனு கற்கண்டு - கோஷ்டம் தினுசுக்கு 1. விராகனிடையும் போட்டுக் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு, காலை மாலை இருவேளையும் கொடுக்கலாம்.

2. புலித்தோலைச் சுட்டுக் கரியாக்கிப் பசு நெய்யில் இழைத்துக் கொடுக்கலாம்.

3. புங்கங் காயை ஒரு கயிற்றில் கோர்த்து, அரை நாணில் கட்டி வைக்கலாம்.

சாம்பல் - மண் தின்றதற்கு.

வசம்பைச் சாம்பலாக்கி, அதில் ஓமம் 2. விராகனிடை போட்டுப் பொரியும் போது, கோஷ்டம்-2 விராகனிடை நறுக்கிப் போட்டு, ஒரு படி ஜலம் விட்டு, அரைக்கால் படியாகச் சுண்டக் காய்ச்சி, உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

வயிற்றுக் கிருமி விழுவதற்கு.

எலிச் செவி - முருங்கை வேர் - கடுக்காய் தோல் - தான்றிக்காய் தோல் - நெல்லி வற்றல் இவற்றை நறுக்கிப் போட்டுக் கியாழம் செய்து, ஒரு சங்கு உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

நாக்குப் பூச்சி வெளி வருவதற்கு.

பாகல் இலைச்சாறு - கெச்சைக்காய் இலைச்சாறு - சிற்றுமணக்கெண்ணெய் தினுசுக்குக் கால்படி, அதில் சுக்கு - ரச

கற்பூரம் - பூண்டு - வசம்பு வகைக்கு - 1 விராகனிடை வீதம் அரைத்துப் போட்டு, நீர் சுண்ட மெழுகு பதமாக இறக்கி, ஒரு சங்கு கொடுக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்குப் பேதி மருந்துகள்.

(1) சண்பக மொக்கு - ஏலம் - லவுங்கம்-கோஷ்டம்-கடுகு ரோகணி தினுசுக்கு 1 - விராகனிடை, சுத்தி செய்த வாளம் 5- விராகனிடை, இவற்றை வெந்நீர் விட்டு அரைத்து, சிறு பயறு அளவு மாத்திரை செய்து, தேனி லாவது சுக்கு கியாழத்திலாவது கொடுக்கலாம்.

(2) சுக்கு 1 - பலம் மேல் தோல் சீவி நன்றாகத்தூள் செய்து,1 .பலம் சுத்தித்த வாளம், 2. பலம் கோதுமை ரொட்டியினுள்ளிருக்கும் சோறு,கால் பலம் சுத்தித்த லிங்கம், இவற்றை கரிசலாங்கண்ணி சாறு விட்டு அரைத்து, சிறு பயறு அளவு மாத்திரை செய்து, சுக்கு கியாழத்திலாவது,நாட்டுச் சருக்கரையிலாவதுகொடுக்கலாம்.

(3) ரஸ்தாளி வாழைப்பழம்-10; திராக்ஷிப்பழம் பலம் 5, ஓமம்-சுக்கு-மிளகு இவை தினுசுக்கு 1 - விராக னிடை, கடுகு ரோகணி பலம் - 3, சுத்தித்த வாளம் - 5 பலம்; கடுகின் நெய்- பலம் 1, பசுவின் நெய். பலம் - 2, புதிய தேன் பலம்- 5, இவற்றைக் கல்வத்திட்டு 4-ஜாமம் அரைத்து வழித்து,பீங்கான் ஜாடியில் காற்று போகாமல் வைத்துக் கொண்டு, மருந்து சாப்பிட மாட்டேனென்று அழுகிற குழந்தைகளுக்கு ரொட்டியிலாவது-ஆப்பம்-தோசை-இட்டலியிலாவது தடவி உள்ளுக்குக்கொடுத்து விடலாம்.

எச்சரிக்கை!

1. விரோசன மருந்துகளை குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் போது, குழந்தைகளின் சரீர பலமும், வியாதி நிதான மும் அறிந்து, அளவைக் குறைத்தும் கூட்டியும் கொடுத் தல் வேண்டும்.

2. பேதி அதிகமாய் விட்டால், வசம்பு - சாம்பலாக்கிக் கியாழம் போட்டுக் கொடுக்கலாம். வெந்நீர் சாதம் கொடுக்கலாம். அன்னம் வடித்த கஞ்சியைக் கொடுக்க லாம். தயிர் சாதம் உப்பில்லாமல் கொடுக்கலாம்.

3. இரவில் - மிளகு சாம்பலாக்கி, சீரகம் வெடிக்க விட்டு, சுக்கு நறுக்கிப் போட்டுக் கியாழமிட்டுக் கொடுப்பது உத்தமம்.

வைத்திய பரிபாஷை.

1. திரிகடுகு:—சுக்கு-திப்பிலி-மிளகு
2. திரிபலை:—கடுக்காய்-தான்றிக்காய் - நெல்லிக்காய் வற்றல்
3. திரிகந்தம்:—சந்தனம்-அகில்கட்டை-தேவதாரி
4. திரிசுகந்தம்:—சாதிக்காய்-சாதிபத்திரி-இலவங்கம்
5. திரிபழுகம்:—பால்-நெய்-தேன்

6. திரிமஞ்சள்:—கறிமஞ்சள் - மரமஞ்சள் - கஸ்தூரி மஞ்சள்

7. திரிமூலம்:—திப்பிலிமூலம் - சித்திரமூலம்-கண்டு மூலம்

8. திரிபத்திரி:—லவுங்கபத்திரி -சாதிபத்திரி-தாளிச்ச பத்திரி

9. திரிநிம்பம்:—வேம்பு-நிலவேம்பு-கறிவேம்பு

10. திரிசாதம்:—லவுங்கபத்திரி-லவுங்கப்பட்டை- நாக கேசரம்

11. திரிதோஷம்:—வாதம்-பித்தம்-சிலேஷ்மம்.

12. முப்பழம்.—வாழை-பலா-மா

13. முக்கூட்டுநெய்:— நெய் - எள்ளெண்ணெய் — ஆமணக்குநெய்

14. திரிகாலம்:—காலை-உச்சி-மாலை

15. திரிகாயம்:—வெள்ளுள்ளி-கடுகு-பெருங்காயம்

16. திரிகோபம்:—சந்தனம்-சிவதை-வெண்குங்குலியம்

17. பஞ்சகவ்யம்:—லவுங்கப்பட்டை- லவுங்கப்பத்திரி- விலாமிச்சம் வேர் - சண்பகப்பூ - நெல்லிமுள்ளி

18. பஞ்சதிரவியம்:—லவுங்கப்பட்டை-லவுங்கபத்திரி- விலாமிச்சம் வேர் - சண்பகப்பூ -நெல்லிமுள்ளி.

19. பஞ்சாதம்:—இரசம்-லிங்கம் - பூரம்-வீரம் - இரச செந்தூரம்

20. பஞ்சமூலம்:—பெருமருந்து-சிறுகுறிஞ்சான்-பேரரத்தை-சிறுதேக்கு-சுக்கு

21. மஹாபஞ்சமூலம்:—வில்வவேர்-மின்னைவேர் - ஈஸ்வரமூலி-பாதிரிவேர்-பெருமரத்துப்பட்டை

22. பஞ்சாமிர்தம்:— பால் - சருக்கரை - தேன் - வாழைப்பழம்

23. காரம்:—வெங்காரம்-சவுக்காரம்-சீனகாரம்

24. க்ஷாரங்கள் :— நாவாக்ஷாரம் - யவாக்ஷாரம் - சத்திக்ஷாரம்

25. ஐங்காயம்.—வெள்ளுள்ளி-வெந்தயம்-கடுகு-ஓமம் - பெருங்காயம்

26. ஐந்தெண்ணெய்:—எள்-வேம்பு - இலுப்பை - ஆமணக்கு - நெய்

27. பஞ்சலவணம்:— இந்துப்பு-வளையல் உப்பு -வெடி உப்பு - சவுட்டுப்பு

28. பஞ்சபாஷாணம்:— அரிதாரம் - வெள்ளை பாஷாணம்-கௌரிபாஷாணம் - லிங்கம்-தொட்டிபாஷாணம்

29. பஞ்சாக்கினிமூலம்:—காட்டுக்கரணை-புளிக்கரணை-புளியம்பால் - பிரண்டை - கோ பிரண்டை

30. அஷ்டசந்தனம்:—அகில் - சந்தனம் - கோஷ்டம் - லவுங்கப்-குங்குமப்பூ-பச்சை கற்பூரம்

31. அஷ்டகாயம்:—மிளகு-திப்பிலி-சுக்கு-ஓமம்-காயம் கருஞ்சீரகம்-நற்சீரகம் - பெருஞ்சீரகம்

32. நவலோகம்:—தங்கம்-வெள்ளி-செம்பு - இரும்பு - காரீயம்.நாகம்-பித்தளை-தாரா-வெங்கலம்

33. பஞ்சலோகம்;—தங்கம்-வெள்ளி-செம்பு - இரும்பு-ஈயம்



சரக்குகள் சுத்திக்கிரமம்.

1. **நேர்வாளம்:**— முத்துக்கொட்டையைப் போலிருக்கும்; இதை எருமைச்சாணத்திலிட்டு நன்றாக வேகவைத்து எடுத்துச் சுத்தமாக அலம்பி, மறுபடியும் அரிசி கழுவின கழுநீரில் வேகவைத்து எடுத்து, தோலை உடைத்தெடுத்து, இரு பிளவாய்ப்பிளந்து உள்ளிருக்கும் இலை போலிருக்கும் நஞ்சை நீக்கி, வெயிலில் உலர்த்தி, விளக்கெண்ணெயில் வறுத்து உபயோகிக்கவும்.

2. இலிங்கம்:—முலைப்பால் மிதக்கவிட்டு, அதில் இலிங்கத்தை 3-நாள் ஊறவைத்து எடுத்து, சுத்த ஜலத்தால் அலம்பி,தேனில் 3-நாள் ஊறவைத்து சுத்தஜலம்விட்டு அலம்பி,மறுபடியும் முலைப்பாலில் 3-நாள் ஊறவைத்து எடுத்து அலம்பி உபயோகிக்கவும்.

3. பூரம்:—இதை இரச கற்பூரமென்றும் சொல்வார்கள். இதையும் (1) லிங்கசுத்திக்கிரமம் போல்செய்யவும். வெற்றிலையும் மிளகும் அரைத்துக் கியாழமிட்டு, அதில் கிளிகட்டி மூன்றுநாள் ஊறவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும்

4. வீரம்:—தேனில் 3-நாள் ஊறவைக்கலாம். இளநீர் ஜலத்தில் கற்பூரத்தைப்போட்டுக் கலக்கி, ஷை வீரத்தை தோலாந்திரமாகக்கட்டி எரித்துக் எடுக்கவும்.

5. இரசம்:—ஓட்டறை-வெல்லம்-திரிகடுகு - மஞ்சள்-கடுகு-செங்கல்-உப்பு இவை ஒவ்வொன்றிலும் தனித்தனியாகப்போட்டு, அதில் ரசத்தைவிட்டு அரைத்துக் கழுவிப் பின்னர் ஊமத்தன் சாறு-தயிர்-சுண்ணாம்புநீர் இவற்றில் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனி சேர்த்து அரைத்து அலம்பி எடுத்துக்கொள்க.

6. முதார் சிங்:—வெள்ளாட்டுக் கோமியத்தில் ஒரு நாழிகை கொதிக்க வைத்தெடுக்கவும்.

7. கௌரிபாஷாணம்:—(1) சிறுநீரி (மூத்திரம்)ல் மூன்று நாள் ஊறப்போட்டு எடுக்கலாம்(2)பசும்பால் அல்லது

சாணிப்பால் - சுண்ணும்புநீர் - மிளகு கியாழம் - இதில் எதிலாவது தோலாந்திரமாகக்கட்டி எரித்து எடுக்கலாம். (3) மிதிபாகல் இலை ரசத்தில் தோலாந்திரம் கட்டி எரித்து எடுக்கவும்.

8. **தொட்டிப்பாஷாணம்:**—சீலையில் முடிந்து பசுமூத்திரத்தில் தோலாந்திரமாக 4-ஜாமம் எரிக்க. இம்மாதிரி 3-முறை செய்தால் சுத்தியாகும்.

9. **எலிப்பாஷாணம்:**—தேனில் போட்டுக் காய்ச்சி எடுக்கவும்.

10. **அயம் (இரும்பு):**—சீமை இரும்பினை அராவி எலுமிச்சம் பழ ரசத்தில் 3-நாள் ஊறவைத்து எடுத்துக் கழுவி எடுக்க. மறுநாள் நல்லெண்ணெயில் ஊறவைத்து, அயச்சட்டியில் வறுத்துக்காடியில் கழுவி எடுக்க.

11. **மனோசிலை:**—காடி ஜலத்தில் கிளிகட்டி எரித்து, மறுபடியும் வெள்ளாட்டு மூத்திரத்தில்தோலாந்தரம் கட்டி எரிக்கவும்.

12. **வெள்வங்கம்:**— இலுப்பை நெய்யில் 21-முறை உருக்கிச்சாய்க்க; மோர் - காடி-கோமயம் இவற்றிலும் 21-முறை சாய்க்கலாம்.

13. **கருவங்கம்:**— (1) ஷைபோல். (2) வெள்ளாட்டு மூத்திரத்தில் 21முறை உருக்கிச்சாய்க்க.

14. **நாகம்:**— ஷை முறைப்படி செய்க.

15. வெள்ளி—தகடாக அடித்துக்காய்ச்சி மருடம்பூ ரசத்தில் 7-முறை தோய்த்து எடுக்க.

16. காந்தம்:—ஒன்றின்பின் ஒன்றாக 7-ஊசி பிடிக்கும் காந்தத்தை எலுமிச்சம்பழரசத்திலும், காடியிலும், மோரிலும் கொதிக்கவைத்து எடுக்கவும். வரகு வைக்கோலில் சேர்த்து எரிக்கலாம்.

17. தாளகம்:—(1) கற்சுண்ணாம்புக்கல்லில் வைத்து மோர் விட்டுத்தாளித்து எடுக்கலாம் (2) கழுதை மூத்திரம் விட்டு தாளித்து எடுக்கலாம். (3) சுன்னநீர்-கொள்ளுக் கியாழத்தில் சுருக்கு கொடுக்கலாம்.

18. நாபி:— (1) சிறு பிள்ளைகள் மூத்திரத்தில் 3-நாள் ஊற வைத்து எடுக்கலாம். (2) பருத்தி இலை ரசத்தில் ஊற வைத்து ஆமணக்கிலைக்குள் வைத்துச்சுற்றி, அடுப்புக் கும்பியில் சொருகி, ஒருநாழிகைபொறுத்து எடுத்து, சீந்தில் கியாழத்தில் தோலாந்தரமாகக்கட்டி எரித்த பிறகு, எருக்கம்பாலில் சிறிதுநேரம் ஊற வைத்து, கோமூத்திரத்தில் கழுவி எடுக்க.

19. கல்நார்.—கழுதை மூத்திரத்தில் 3-மணிநேரம் ஊற வைத்தும், இளநீரில் ஒருநாள் ஊறவைத்தும் எடுக்க.

20. கற்பூரசிலாசத்து:—எலுமிச்சம் பழ ரசத்தில் போட்டு கொதிக்க வைத்து, எருக்கம் பாலில் 3-மணிநேரம் ஊறவைத்து எடுக்க.

21. கெருடப்பச்சை:— கிளிக்கட்டி குமரிச்சாற்றில் ஒரு நாள் ஊறியபின் எடுக்க.

22. படிகாரம்:—(1) சிறு நீரில் 3-நாள் ஊறவைத்து எடுக்கலாம். (2) எருமைச்சாணப் பாலில் கிளிகட்டிவைத்து எடுக்கலாம்.

23. வெண்காரம்:— கரிநெருப்பில் வைத்துப் பொரித்துக் கொள்க. எலுமிச்சம் பழரசத்திலாவது காடியிலாவது அரைத்து, பில்லைதட்டி உலர்த்தி எடுக்கவும்.

24. சாஸ்திர பேதி:—சீலையால் முடிந்து, நெருப்பனலில் சுட்டு எடுக்கவும்.

25. கல்மதம்:—செங்கழுநீர்க் கிழங்கின் சாற்றில் 3-நாள் ஊற வைத்து எடுக்கவும்.

26. கலைமான் கொம்பு:— கோ நீரில் 3-நாள் ஊறவைத்து எடுக்கவும்.

27. அப்பிரகம்:—கிருஷ்ண அப்ரகம்-காடியில் அரைத்துத் தெளியவைத்திறுத்து, கழுநீரில் கழுவி எடுக்கலாம்; கோவைஇலைச்சாற்றில் 3-நாள் ஊறவைத்துப் பின்னர் அந்தக்குடுவையில் கோவையிலை ரசத்தை விட்டுப் புடம் வைத்து எடுக்கலாம். வெள்ளை அப்பிரகம், கன்ஞன் உலையில் பழுக்கக் காய்ச்சிப் பாலில்போட்டு ஆறிய பின், இதழ் இதழாகப் பிரித்துச் சிறுகீரைச் சாற்றில் ஒரு நாள் ஊறவைத்து எடுக்கவும்.

28. ஆமையோடு:—நெருப்பு அனலில் சுட்டு எடுக்கவும்

29. பூநாகம்:— (நாக்குப் பூச்சி) சட்டியிலிட்டுப் பசும் பால் விட்டு மூன்று மணிநேரம் எரிக்க, மண்ணெல்லாம் கக்கிவிடும். ஜலத்தில் அலம்பி எடுக்கவும்.

30. குஞ்சுபொரித்த கோழிமுட்டை ஓடு:— இதனோடு பூ நீரைக்கூட்டி ஜலம் விட்டு ஒரு ஜாமம் ($2\frac{1}{2}$-நாழிகை) எரித்து, ஜவ்வை நீக்கி, வெயிலில் உலர்த்துக.

31. சங்கு:— இதனைப் பசுமோரில் 7-நாள் ஊறவைத்து எடுக்கவும்.

32. முத்து:—சங்கம்பழ ரசம் அல்லது புளியம் பழ ரசத்தில் 3-நாள் ஊறவைத்து எடுக்கவும்.

33. பவழம்:—எலுமிச்சம் பழரசத்தில் 3-நாள் ஊறவைத்து எடுக்கவும்.

34. அன்னபேதி:—புது ஓட்டிலிட்டுச் சிவக்க வறுக்கலாம். சிறு பிள்ளைகள் மூத்திரத்திரத்தில்3-நாள் ஊறவைத்து எடுக்கலாம். அம்மூத்திரத்திலேயே வைத்து எரித் துப்புடமிடலாம்.

35. சேராங்கோட்டை:— ஜலத்தில் ஒருநாள் ஊறவைத்து எடுத்து மறுநாள் மூக்கை வெட்டி எடுக்கவும்.

36 காஞ்சா:—விதை-காம்பு முதலியவற்றைப் போக்கி, ஓரி ரவு சுத்த ஜலத்தில் ஊற வைத்து. அடுத்தநாள் ஏழு முறை பிசைந்து பிசைந்து சுத்த ஜலத்தில் அலம்பி, கெட்டித் துணியிலிட்டுப்பிழிந்து, விடுதி விடுதியாக எடுத்து, வெயிலில் உலர்த்திக்கொள்ளவும்.

37. கந்தகம்:—பசுநெய் அல்லது பசும்பாலில்21-தரம் உருக் கிச் சாய்த்து, சந்தனக்கியாழம் - கோவையிலைச்சாறு- சோற்றுக்கற்றாழை - புளியாரைச்சாறு இவை ஒவ்

வொன்றிலும் கிழிகட்டி 3-ஜாமம் எரித்து, சுத்த ஜலத்தில் அலம்பி எடுக்கவும்.

38. நவாசாரம்:— கோமூத்திரத்தில் கரைத்துச் சுண்ட எரிக்கவும்.

39. பால் துத்தம்:—கிளிக் கட்டி சிறுவர்கள் மூத்திரத்தில் 7-நாள் ஊறவைத்துப் பின் 5-மணிநேரம் பசும்பாலில் ஊறவைத்து எடுக்கவும்.

40. மயில் துத்தம்:—வெண்ணெய்-தயிர் - கற்றாழைச் சோற்றில் ஊறவைத்து எடுக்கவும்.

40. துரிசு:—தயிரில் 2-ஜாமம் ஊறவைத்து எடுக்கவும்.

41. அமுக்கிராகிழங்கு-வேர்:—பசும்பால் மிதக்க விட்டு வேகவைத்து வெயிலில் உலர்த்தி எடுக்கவும்.

43. சிவதைவேர்:—டிை முறையை அநுசரிக்கவும்.

44. எட்டிக்கொட்டை.— நெல்லில் அவித்து, சிறுகீரை ரசத்தில் 3-மணிநேரம் ஊறியபின், தேத்தான்கொட்டைரசத்தில் வேகவைத்து எடுக்கவும்.

45. கடல்நுரை:— கிளிஞ்சல் சுண்ணும்போடு தாளித்துக் கழுவி எடுக்க.

46. காவிக்கல்:—இளநீர் ஜலத்தில் அரைத்துக் கரைத்து வடிகட்டி, அகல பீங்கான் தட்டில் வார்த்து வெயிலில்உலர்த்தவும்.

47. **பலகரை:**—நெருப்பனலில் சுட்டு எடுக்கவும்.

48. **கிளிஞ்சல்:**—இதனை உவர்மண்கரைத்த ஜலத்தில் 5 மணிநேரம் கொதிக்க வைத்து எடுக்கவும்.

49. **அபினி:**— நெய்யுடன் மத்தித்து, வெற்றிலையில் தடவி, நெருப்பனலில் வெதுப்பி எடுக்கவும்.

50 **தாம்பரம்:**—தகடாக அடித்துப்பழுக்கக்காய்ச்சி,மோர்-காடி-புளியிலைக்சாறு-இவற்றில் தனித்தனி ஏழு தரம் தோய்த்து எடுக்கவும்.

☞ இது தவிர, சுக்குமேல் தோல் சீவி எடுக்க; மற்றைய சாமான்களை கல்—மண்-தூசு-தும்பு இல்லாமல் சுத்தப்படுத்திக் கொள்க.

ஸ்திரீ புருஷாள் சரீர ஊஷ்ணக்கிரம்.

☞ குரு சர்வகலசாலை ரஜிஸ்திரார் ஆசிரியர் - **சத்திய விரதர்** கூறுவதின் சாரம்.

சாதாரணமாக மனுஷ்ய கோடிகளினுடைய சரீரத்தின் ஊஷ்ணக்கிரம் 98-4 டிகிரியென்பது போதுவான அபிப்பிராயம். அநுபவமும் அப்படியே. இந்த அளவுக்கு அதிகமாக 99-டிக்கிரியாயிருந்தால், சரீரத்தில் கோளாறுகள் இருப்பதா நினைக்கிறோம். ஆனல், ஸ்திரீகளின் சரீர ஊஷ்ணக்கிர எப்போதும் 99—டிக்கிரியாக இருக்கிறதை பலவித பரீ யில் அநுபவமாய் இருக்கக்காணலாம். ஆதலால், புருஷர்க விட ஸ்திரீகளுக்கு எப்போதும் சரீரம் அதிக ஊஷ்

முடைய தென்று அறியவேண்டியிருக்கிறது. ஆதலால், * அடியிற்கண்ட விஷயங்களை அவர் தெரிவிக்கிறார்.

(1) வரகைஷயான இடம் புருஷர்களுக்கு ஒத்துக் கொள்ளுகையில், சதுப்பான இடம் ஸ்திரீகளுக்கு ஒத்துக்கொள்ளுகிறது.

(2) புருஷர்களைப்போல் ஸ்திரீகளுக்கு அவ்வளவு அதிகமாகக் குளிர் தெரிவதில்லை. அதனால், அவர்கள் அதிக ஆடைகளைத் தேடுகிறதில்லை.

(3) ஸ்திரீகளுடைய ஆடைகளிலிருந்து அவர்கள் பிடித்தமான உடைகளை விரும்பவில்லை யென்று தெரிகிறது.

(4) புருஷர்களுடைய உடம்பைவிட ஸ்திரீகளுடைய உடம்பானது அதிக ஊஷ்ணமாகவிருக்கிறது.

(5) நம் வீட்டு ஸ்திரீகளில் பலருடைய சரீர உஷ்ணக்கிரம் 99-டிகிரிக்கு அதிகமாக இருந்தும், அவர்களுக்கு ஒரு உபாதையுமிருப்பதில்லை.

(5) ஸ்திரீகளுடைய கைந்நாடி புருஷர்களுடைய கைந்நாடியை விடவேகமாக அடித்துக்கொள்ளுகிறதென்று வைத்திய நூல்கள் கூறுகையில், ஊஷ்ணக்கிரம் அதிகமாக இருக்கவேண்டுமென்பதை வைத்தியர்கள் ஏன் தெரிந்துகொள்ளவில்லை யென்பது ஆச்சரியமாக இருக்கிறது.



துன்மார்க்க வியாதிகள்.

இந்த வியாதியை பிரமியரோக மென்றும், மேக ரோக மென்றும் இருபிரிவுகளாக ஆயுர்வேதம் கூறுகின்றது.

பிரமிய ரோகம் என்பது கீழ்வயிற்றுப்பசம்-நாபிப்பக்கங் களில் வலி-மூத்திர எரிச்சல்-மூத்திரம் அடுத்தடுத்து சிறுசிறு துளிகளால் இறங்கல்-ஆண்குறி விம்மல்-சிறு நீர் கலங்கியிருத் தல்-மூத்திரம் மஞ்சளாகவும் சிவப்பாகவும் போதல் முதலிய குணங்களை உடைத்து. இந்த ரோகத்தை மேல் நாட்டு வயித்தி யர்கள் கனேரியா (Ganarrhaea) என்று சொல்வார்கள். இது ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் உண்டாகிறது. இதை சுதேச வயித்தியர்கள் மேகவெள்ளை என்பார்கள்

"தானென்றவாய்வொதுங்கில் தண்டிலே நோவுதானும்
வானென்ற மந்தத்தாலே வாயுவிற் புகுந்தே சாடும்
கானென்ற எரிச்சல்காணும் கல்லடைப்பாகும்பின்னே
மானென்றவாதவாய்வு மருவிடில் வெள்ளையாமே."

"வெள்ளைதான் மெத்தவீழில்மேனியும் பொருமிக் காணும்
கள்ளமே சரீரமெல்லாம் கறுப்புடனரம்புமோடும்
தள்ளவேதாதுநஷ்டம் தேகமுமிகுதியுண்டாம்
உள்ளதுசொன்னோ நாமுமுற்றுநீ உணர்ந்திடாயே."

இந்த வியாதி அந்நியமாதர் போகத்தால் உண்டாகிறது பாலில் மோர் விட்டது போல் தேக சுபாவத்தை முற்றிலும் மாற்றி, நீர்த் தாரையில் நமைச்சல் உண்டாகும். அதற்குரிய சிகிச்சை உடனே செய்யத்தவறினல், அந்தநீர் சீழாகமாலுதல் -ஆண்குறி விம்முதல் - நீர் அடைப்பு-நீர் எரிச்சல் முதலிய உண்டாகும். இந்த ரோகம் ஆண்மக்களுக்கே அதிக உபத்

திரவத்தைக் கொடுக்கும். இது முற்றினால், இரத்த சம்பந்த மான பலவித இரணங்கள்-மேக ரோகங்கள் முதலிய உண்டா கின்றன. வாதப்பிரமியம் - பித்தப்பிரமியம் - சிலேத்து மப் பிரமியம் - வாதபித்தப்பிரமியம் - பித்த சிலேத்துமப் பிரமியம் - வாத பித்த சிலேத்தும தொந்தப் பிரமியம் - கட்டிப் பிரமியம் - ஜலப்பிரமியம் - கந்திப் பிரமியம் - இரத்தப் பிரமியம் - சீழ் பிரிமியம் - ஒழுகும் பிரமியம்-அரித் ராப் பிரமியம் - இகிச்சரப் பிரமியம் - கரப்பான் பிரமியம் - கல் பிரமியம் - தாதுப் பிரமியம் - நீச்சுப்பிரமியம்-வலிப்பிரமி யம் - மதுப்பிரமியம் - இரணப்பிரமியம் என 21—வகைகளா கப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இந்த பிரமிய ரோகம் உண்டாவதற்கு அன்னிய மாதர் போகம் காரணம் ஒருவாறிருக்க,

"மேகங்கள் பிறந்து நின்ற விதந்தனை விளம்பக்கேளு
ஆகங்களிகழ்ந்த போது அப்பனே தினமும் சென்று
போகங்கள் செய்யும் போதும் புகழ்மந்தம் கூடும்போதும்
பாகங்கள்பசியினூடும் பருகுஞ்சையோகந்தானே."

"சையோகஞ்செய்யும்போது தனிநின்ற சுழியேஓடும்
மையவே அமிருதந்தன்னை அடக்கியே அனல்தான்கொள்
மெய்யடாவிந்து காணில் விழவிழப்புண்ணதாகும் [ளும்
பையவே மேகத்தாலே வளர்ந்தது கிரந்திபாரே."

ஸ்திரீபுருஷர்கள் சரீரவலிவு குறைந்திருக்கும் காலத்து தினசரி புணர்ச்சி செய்தாலும், மிக்க பசியோடிருக்குங் காலத் தும், விலாப்புடைக்கத்தின்றிருந்தபோதும், அஜீர்ணம் - மந்

தம்-புளியேப்பம் முதலிய ரோகங்களால் பீடிக்கப்பட்ட காலத்த்துப்புணச்சிசெய்தாலும் உண்டாவது நிச்சயம்

அந்நிய மாதர் போகத்தால், அக்காலத்து அதிக இன்பம் தோன்றினும்,போகித்த 3-தினங்களிலிருந்து 8-தினங்களுக்குள் இந்தரோகம் வெளிக்காட்டுகிறது. ஆரம்பத்தில் நீர்க்கடுப்பு-நீர் எரிச்சல்-சிலசமயம் நீர் அடைப்பு உண்டாகிறது. நீர்த்துவாரத்தில் மஞ்சள் அல்லது வெண்மை நிறமுள்ள சீழ் காணும். இவ்வியாதி கண்டதும் சிகிச்சைசெய்யத் தவறினல், கில்வாய்வு தோன்றி நடக்கவொட்டாமல் கைகால் முடங்கிவிடும். இதை சூலே என்பார்கள். இந்த வியாதி புருஷர்களைவிட ஸ்திரீகளுக்கே அதிக சீக்கிரம்பரவி அவர்களை மலடியாக்குகிறதுந் தவிர, சூதகவாய்வு அதாவது மாதவிடாய் கிரமந்தப்பி வருதல் -மாதவிடாய் வருங்காலத்துத் தாங்க முடியாத வயிற்றுவலி-மார்நோய்-பக்கசூலே-தேகபாரிப்பு முதலிய பலவித அசாத்திய ரோகங்கள் உண்டாகின்றன. இவர்கள் எழுந்து நடக்கச் சாத்தியமிராது. வேலே செய்ய முடிகிறதில்லே. அதனல் இவர்கள் கெற்பவதியாகிப் பிள்ளேபிறக்குமாகில், பலவித ரோகத்தோடுகூடிய பிள்ளேகளாக இருக்கும். இந்த வியாதிகளே உடையவர்கள் எப்போதும் அந்தக அரசனுக்கே அற்பாயுளில் இரையாகவேண்டி இருக்கும். "வேட்டை முற்றினல் கட்டையோடே" என்கிற பழமொழியுமுண்டு.

1. மேல் நாட்டு சிகிச்சையில், நீர்த்துவாரத்தில் சிலாக்கு போட்டு எடுப்பார்கள். சில வேளே ஆபரேஷனும் செய்வார்கள்.

2. தமிழ் முறையில், வெள்ளறுகு மூலிகையை சமூலம் கொண்டுவந்து, மைபோல் அரைத்து, புளித்த எரு

மைத்தயிரில் கலக்கி, 3-நாள் காலையில் உள்ளுக்குச் சாப்பிடலாம்.

பத்தியம்:—புளித்த எருமைத்தயிர் சாதம் உப்பில்லாமல், வெள்ளை வெங்காயம் உப அங்கமாகச் சாப்பிடலாம்.

3. உயர்ந்த சந்தன அத்தரில் 4-5-துளி ரஸ்தாளிவாழைப் பழத்திலாவது வெந்நீரிலாவது விட்டு, 3-நாள் சாப்பிடலாம்.

பத்தியம்:—பசும்பால் அல்லது எருமைத்தயிர் கலந்த சாதம்.

4. சிகப்பு அம்மான் பச்சரிசியிலையை மைபோல் அரைத்து, எலுமிச்சங் காயளவு, பசுவின் பாலில் கலக்கி, காலை மாலை இருவேளை, மூன்று நாள் சாப்பிடலாம்.

பத்தியம்:—பால் அன்னம் சாப்பிடவேண்டும்.

6. கீழாநெல்லி யிலையை மை போல் அரைத்து, எலுமிச்சங்காயளவு, புளித்த எருமைத்தயிரில் கலக்கி, 3-நாள் காலை சாப்பிடலாம்.

பத்தியம்:—உப்பில்லாத தயிர்சாதம் சாப்பிடலாம்.

5. வெள்ளை குங்கிலியம் பலம் 1, பசுநெய் பலம் 1, இவ் இரண்டையும் ஒரு இரும்புக்கரண்டியில்போட்டு, சிறு தீயில் பற்றாமல் உருக்கி, சுத்த ஜலத்தில் சாய்த்து, சூடாறியதும், ஏழுதரம் பிசைந்து பிசைந்து அலம்பி, சுத்தமான பீங்கானில் வைத்துக்கொண்டு, காலை - மாலை இருவேளை பாக்களவு சாப்பிட்டுவந்தால், நீர் எரிச்சல்-நீர்ச்சுருக்கு-வெள்ளை முதலிய நீங்கும்.

பத்தியம்:—காரசார மில்லாமலும், எண்ணெய் கடுகு சேராமலும் உணவு வகை சேர்த்தல்வேண்டும்.

6. ஜவனம் அதாவது மருதான்றி யிலையை மைபோல் அரைத்து,எலுமிச்சங்காய் அளவு பசும்பாலிற்கலக்கி, சீலையில் வடிகட்டி, காலை மாலை இருவேளை 3-நாள் சாப்பிட்டு, பால் அன்னம் தவிர, வேறு ஒன்றையும் சேர்க்காமலிருக்கவும்.

7. அத்திக்கள் – வெள்ளை வெங்காய ரசம் - வில்வ இலை ரசம்-இம்மூன்றையும் கலந்து, கால்படி, காலை வேளையில் 5-நாள் சாப்பிடவும்.

8. தேற்றான் கொட்டையை வறுத்து இடித்துச் சூரணம் செய்து,காலை-மாலை இருவேளை வெள்ளாட்டுப்பாலில் கலக்கி, 5-நாள் சாப்பிடவும்.

9. நாகப்பழக்கொட்டை – படிகார பஸ்பம் - வால்மிளகு இம்மூன்றையும் சமனிடையாகச் சூர்ணித்து, வேளைக்கு ஒரு விராகனிடை நாட்டுச்சருக்கரையோடு தினம் மூன்று வேளை, 3-நாள் சாப்பிடவும்.

10. படிகாரபஸ்பம் - கற்பூர சிலாசத்து பஸ்பம் - இவ்விரண்டும் தினுசுக்கு அரிசியிடை எடுத்து, வெண்ணெயிற் குழைத்துச் சாப்பிடவும்.



மேகரோகம்.

மேலே கூறப்பட்ட பிரமியரோகம், சிகிச்சைக் குட்படாமல், நாளுக்குநாள் தேகத்திலேயே ஊறி, தாய்தந்தையர்கள் கருவினில் வளர்ந்து, அக்கருவழியே உற்பத்தியாகும் குழந்தைகளுக்கும் வருகிறது. தவிர, மேகசம்பந்தமான ஸ்திரீகளிடம் மிதமிஞ்சிய போகத்தாலும் இரத்தம் கெட்டு, மற்றைய தாதுக்களையும் கெடுத்து விடுகிறது. இந்த வியாதியின் முக்கியாம்சம் மேகம் அல்லது வெள்ளையும், கொறுக்கு அல்லது கிரந்தியுமாகும். ஜனங்கள் சாதாரணமாகப் பேதமையினாலும் வெட்கத்தாலும் பிறருக்குத் தெரியாதபடி மறைத்து வைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். இந்த வியாதியஸ்தர்களைக் கண்ணால் பார்பதற்கும் வெறுப்பாகவே இருக்கும். இது பொது ஜனங்களுடைய சௌக்கியத்துக்கு அபாயம். மேகமும் கிரந்தியும் பெரிய தொத்து வியாதிகள். பெரும் பாலும் இவ்வியாதி துன்மார்க்க நடத்தையால் சம்பவிக்கிறன. கிரந்தி உண்டானதும், 10-நாட்களிலிருந்து 8-வாரங்களுக்குள்ளாக, சரீரத்தின் அங்கங்களில் ஒருசிறிய பட்டாணிக்கடலைபோல் கிளம்புகிறது. இதுதான் கிரந்தியின் ஆரம்ப கொறுக்கு என்பார்கள். இது சரீரத்துக்குப் பாதை இராது. சில நாளைக்குள் மறைந்து போகும். இது உஷ்ணத்தால் உண்டானதென்றும், பூச்சிக் கடியென்றும் நம்பி, மருந்து ஒன்றும் சாப்பிடுகிறதில்லை. இந்த வியாதி தேகத்தில் ஊறி, இரத்தத்தில் பரவி விடுகிறது. ஆரம்பத்துக்குப்பின், 6-வாரத்திலிருந்து 6-மாதத்துக்குள், இந்த வியாதியின் மூலாதாரமான கிருமிகள் தேகமுழுதும் பெரிய அம்மைபோல் கிளம்பும். சில சமயத்தில் தொண்டையிலும்-வாயிலும்-மூக்கிலும்-புண்கள் ரணங்கள் உண்டாகின்றன. இதுதான் இரண்டாம் பருவம். இப்பருவத்தில் ஜனங்

களுக்குள் பரவிவிடும். கொஞ்காலத்துக்குப்பின், இந்த வியாதி மேலுக்கு மறைந்ததுபோல் காட்டும். வியாதி தீர்ந்ததென்று நினைத்தல் கூடாது. இதற்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்து கொள்ளாவிடில், சில வருஷங்கள் பொறுத்து, மூன்றும் பருவம் ஆரம்பித்து விடுகிறது. வியாதியஸ்தன் மென்மேலும் பலவீன மடைந்து, விகாரரூபியாய் விடுகிறான். இவனது உச்சந் தலையிலிருந்து உள்ளங்கால் வரையும், ஒரு சிறு அணுவிலிருந்து தப்பிவிட முடியாது. கண்ணெடுத்துப்பார்க்க முடியாத கோரமான புண்கள் சருமத்தின் மேல் உண்டாகிறது. தவிர, கிருமிகள் எலும்புக்குள் புகுந்து தின்றுவிடும். நடக்க முடியாது; முடக்கிவிடும். மூக்கு சப்பையாகி மூக்கரையனென்று பிறர் சொல்வார்கள். மேல்வாயிலும் துவாரமாகி, ஜலம் குடித்தால், மூக்கு வழியாக வந்து விடும்படியான புண்கள் உண்டாகின்றன. தேகத்துக்குள் அநேக உறுப்புகள் இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டு, ஹிருதயம் கெட்டு, கொலை நோய்-மார்வலி சம்பவிக்கும்.ஒருதரம் ஹிருதயம் கெட்டு விட்டால், மறுமுறை முன்போல் ஹிருதயம் ஆரோக்கிய நிலையில் திரும்புவது அசாத்தியம். இந்த வியாதி நரம்புகளிலும் மூளையிலும் அதிசீக்கிரம் பரவி விடுவதால்,அநேகமாக பார்சவாய்வு-பக்கசூலை-புத்திமாருட்டம்-பைத்தியம் முதலிய வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இத்துன்மார்க்க வியாதியான மேகந்தான் காரணமென்று சொல்லவேண்டும். இந்நோயினால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் சக்தி குறைந்து, வேலை செய்து சம்பாதிக்க முடிகிறதில்லை. சம்பாதனையில்லாதபோது தரித்திரம் குடிகொள்ளுகிறது. அற்ப சுகத்துக் காசைப்பட்டு "குந்தினையா குரங்கே சந்தடியடங்க" என்று மனம் வருந்தி நிற்பது ஆறறிவுடைய மானிடர்க்கழகல்ல. அது ஒருபுற மிருக்கட்டும். இளமையில் இந்நோயினாற் பீடிக்கப்படும் சிறுவர்கள் கல்யா

ணம் செய்துகொண்டு, அவ்வாலிப மங்மையர்களிடம் சுகிக்க தேகம் இடம் கொடாமல் வாடி வருந்துபவர் எத்தனை பேர்? தெய்வ சங்கற்பமாய் இவர்கள் மக்களைப் பெற்றால், அம்மக்கள் கூன்-குருடு-செவிடு-மூடங்களாய், பலப்பலவியாதிகளுக்குட் பட்டு, அற்பாயுளில் அந்தகன் உலகுக்கு ஆளாவதற்கு என்ன தடை? 3-மாதத்துக்குள்ளும் 6-மாதத்துக்குள்ளும் கரு அழிந்துபோவதும், தாய் வயிற்றிலிருந்து பூமியிற் பிறப்பதன் முன்னமே, சிசுக்கள் செத்துக்கிடப்பதும், மேக ரோகத்தின் அம்சமாகும்.

இத்தகைய வியாதிகளை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு அந்நிய ஸ்திரீ சம்வர்க்கம் எக்காலத்தும் கூடாது. வியாதி வந்த பிறகு தடுப்பதைக்காட்டிலும், வியாதி வாராமலே முன் எச்சரிக்கையாயிருத்தல் அவசியம். அவ்வாறு உத்தமனாயிருப்பது மஹாரிஷிகளுக்கும் அசாத்திய மெனச் சிலர் சொல்வார்கள். வாஸ்தவம்தான். புத்திதவறிநடந்து நோயைச் சம்பாதித்துக்கொண்டால், உடனே அந்நோய் வெளிகண்டாலும் காணாவிட்டாலும், அதற்கேற்ப சிகிச்சைசெய்து கொள்வதே உத்தமம்.

நம் முன்னோர்களது சாஸ்திரத்தில் இந்த மேக ரோகத்தை (1)ஆச்சிய தந்திமேகம் (2)சுத்த மேகம் (3)வாத பிரமியமேகம் (4)மாங்கிச கிராவி மேகம் (5)அப்பியமேகம் (6)பித்தப் பிரமிய மேகம் (7) சவிரணமேகம் (8) மதுமேகம் (9) சாந்திரமேகம் (10) ஆர்க்கமேகம் (11) வசாமேகம் (12) உத்தம மேகம் (13) மச்சைமேகம் (14) ஆதிக்க மேகம் (15) சுராமேகம் (16) சுக்கிலமேகம் (17) உதக மேகம்(18) பிரச மேகம் (19) இலவண மேகம் (20) தைத்திய மேகம் என 20-வகைகளாகப் பிரித்துச்

4-வரை;கை கால் கண் உடல் இவை கொதிப்பாயிருக்கும்;பல்-நாக்கு கறுப்பாயிருக்கும். நாவறட்சி- மயக்கம்-கைகால் உளைதல்நாடிகுணங்கள் மாறுபடுதல்-அபானம் விட்டால் துர்க்கந்த வாசனை வீசுதல் முதலிய குணங்களையுடையது. பித்தமேக சம்பந்தம் 5-முதல் 10-வரையும்;சரீரம்வற்றல் - எரிச்சல்-சிறுநீர் சீழ்போல் கலக்கமடைந்திருத்தல்-வாய் ரணமாதல் - வாய் நாற்றம்-விக்கல் - அரோசகம் -சுரம் - மூர்ச்சை - நாவறட்சி - தாகம் - வாந்தி - ஆயாசம் முதலிய குணங்களை யுடையது. சிலேத்தும சம்பந்தம் 11-முதல் 20-வரையும்; சரீரம் பருத்து வெளுத்து தினவுடனிருத்தல் - இருமல் - கோழை-ஆயாசம் - சரீரம் உளைதல் முதலிய குணங்களை உடையது.

"அறிந்திடவாய்வோடே ஐயம்வந்தெய்துமாகில்
பிரிந்துநீர் பொசிந்திடாது பிறவெள்ளை விழுந்திடாது
எரிந்திடுமத்திபோல இளைப்புடனிருமலுண்டாம்
மரிந்திடும் தகைச்சல்காணும் வலி எழுமேகமாமே."

"வலித்திடும் வாதந்தானும் வளரைய பித்தம்தானும்
ஒலித்திடுமகத்தாமேக மொழுகிடும் சலந்தான்மாறிச்
சலித்திடும்தாகமீறும் சாப்பிட்டாலுடனேகாந்தும்
தலித்திடு மூன்றினோடு மழுங்கிவாய் இனிக்கும்பாரே."

"இனித்திடும் வாதமேகத்தியல்புநல்லெண்ணெய்போலும்
பனித்திடும் கள்ளுபோலும் பனிநீர்போல் நீர்தானோடும்
கனித்திடுமேனியெல்லாம் கனத்திடும்வெளுத்துப்போகும்
தனித்திடு மேகந்தானும் சாற்றிய ஐயந்தானே."

இந்த மேக ரோகத்தை ஆங்கில வயித்தியர்கள்(Diabetes) டையேபிடிஸ் என்று சொல்லுவார்கள். இதில் வெகு மூத்

திரம் என்றும், மது மூத்திர மென்றும் இருவகை உண்டு. வெகு மூத்திர மென்பது துர் வாசனையுள்ள சிறு நீர் கலக்க மாகி வரும் அதனோடு சரீரம் வறட்சி அடைதல் - தாகம் - மல பந்தம் - தாது நஷ்டம் — கைகால் எரிச்சல் - இடுப்புவலி-பலக்குறைவு முதலிய உண்டாகும். மது மூத்திர மென்பது இராப்பகல் அதிகமாக சிறுநீர் வெளுத்த நிறமாய் இறங்குவதோடு,நீர் விட்ட இடத்தில் எறும்பு-ஈ மொய்த்திருக் கும். தீயிட்டு எரித்தால், அதில் இனிப்பு காணும். இதனால் சரீரம் வரவர மெலிந்து எலும்புக்கூடாக இருக்கும். இந்த வியாதிக்கு ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சை செய்யாவிடில், அதுவே மரணத்துக்கிடமுண்டாக்கும்.

இந்த பிரமியம் - மேகம் என்னும் கொடிய இருவகை பிசாசுகள் மனுஷ்யர்களை இளமைப்பருவத்திலேயே கொன்று விடவாவது, அழித்து அலங்கோலமாக்கவாவது செய்து வரு கிறது. இதற்கு ஒவ்வொருவரும் தத்தம் வாழ்நாளை வீணு ளாக்காமல் எச்சரிக்கையா யிருப்பார்களாக.

இதற்குச் சிகிச்சை.

1. ஸ்திரீபோகம செய்கிறவர்கள் போகம் செய்தவுடனே தத்தம் மர்மஸ்தானங்களை சோப் அல்லது சீக்காய்ப்-பொடிதேய்த்து நன்ருக அலம்பிவிடவேண்டும். இது ஒருவாருன சுகத்தைத் தரும்.

2. சிவராஜயோகி ம்ருத்யு சஞ்சீவி கிருதம் - இலவண குணதி கிருதம்-மேகராஜாங்க எண்ணெய் - அப்ரேக் செந்தூரம் முதலிய ஔஷதங்களை பத்தியத்துடன் சாப்பிடவேண்டும்.

குறிப்பு:—பிரமியரோகம் முதிர்ந்தால் மேகரோகம்; மேகம் முதிர்ந்தால் குஷ்டம் உண்டாவதுநிச்சமம்.

3. மேக ரோகத்தாலுண்டாகும் அரையாப்புக் கட்டிக்கு நல்ல வெல்லமும் கல் சுண்ணும்பும் மெழுகு பதமாக அரைத்து, கட்டியின்மேல் தடவிக் கட்டலாம்.

4. ஒருபலம் கற்பூரமும் ஒருபலம் சாம்பிராணியும் தனித் தனிப் பொடித்து, கல்வத்திலிட்டு மெழுகு பதமாய் அரைத்து, ஒரு துணியில் பிளாஸ்திரீபோல் கனக்கத் தடவிக்கட்டியின் மேல் போடலாம்.

4. ஆண்குறி-பெண்குறியில் மேக சம்பந்தத்தால் உண்டாகும் கொறுக்கு அதாவது ஆருத ரிணத்துக்கும்-கிரந்திக்கும் அடியிற்கண்டமேல் பூச்சு.

லிங்கம் - மிருதார்சிங்கு-ரசகற்பூரம் - குங்கிலியம்-கடுக்காய்-காசுக்கட்டி - தான்றிக்காய் இவ்வெட்டு சரக்குகளையும் சமனிடையாய்க் கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்து, வெண்ணெய்கூட்டி மெழுகு பதமாக அரைத்து,சுத்த ஜலத்தில் ஒருநாள் ஊறவைத்து, மறுநாள் அலம்பிப் பீங்கான் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தி, ஆருத ரிணத்தைப் படிகாரஜலத்தினால் அலம்பித்துடைத்து, இந்த வெண்ணெயைத்தடவி வருதல் உத்தமம்.

இரச பாஷாணங்கள் தின்றதற்கு மாற்று.

1. பாதரசம்:—வெண்சங்கன்சாறு - காரவல்லிச்சாறு இவற்றி லொன்றை விசம்படி உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். நீலிவேரை வெந்நீர்விட்டு அரைத்து, சுண்டைக்காய் பிரமாணம் உள்ளுக்கு கொடுக்கலாம்.

2. வீரம்:—நீலிவேரை 1-ம் முறைப்படி சாப்பிடலாம். சிறுநெறிஞ்சிச் சாறு சாப்பிடலாம். நெய்ச்சட்டி இலைச்சாறையும் சாப்பிடலாம்.

3. பூரம்:— துளசிச்சாறு சாப்பிடலாம்; ஆமணக்கு நெய்-அவுரிவேர் அரைத்து - பாகல் இலைச்சாறு இவற்றி லொன்றைச் சாப்பிடலாம்.

4. தாளகம்:—நீலிவேர்-ஆவாரம்பூ - வெட்டிவேர் - சீரகம் - மாதுளம்விதை - தென்னங்குரும்பை - காசினிவேர்-இவற்றைச்சமனாக எடுத்துக் கியாழம் வைத்துச் சாப்பிடலாம்.

5. கந்தகம்:—ஆவாரம்வேர் — தைவேளைவேர் — நீலிவேர்-சுக்கு - பருத்தியிலை இவற்றை சமனாக எடுத்துக் கியாழம் செய்துச் சாப்பிடலாம்.

6. மிருதார்சிங்:—புங்கம்பட்டையை வெந்நீர்விட்டு அரைத்து,வெந்நீரில் கலக்கி வடிகட்டி, உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

7. மயில்துத்தம்:—எலுமிச்சம்பழ ரசம் - இஞ்சிரசம்-தேன்-பஞ்சதாரை - இவற்றை ஒன்றாகக் கூட்டிச்சாப்பிலாம்.

8. செம்பு:— எலுமிச்சம்பழச்சாறு சாப்பிடலாம்; புளித்த மோர் குடிக்கலாம்.

9. கருவங்கம் வெள்வங்கம்:— கரும்பு ரசம் உட்கொள்ளலாம்.

10. பாஷாண முதலியவை:— நீலிவேரை வெந்நீர் விட்டு அரைத்துச் சுண்டக்காயளவு சாப்பிடலாம்.

11. இடுமருந்து:— ஸ்திரீகள் புருஷர்களுக்கும், புருஷர்கள் ஸ்திரீகளுக்கும், வசீகரம்பட இடுமருந்து கொடுப்பதுண்டு. மிதிபாகல் இலைச்சாறும் தேங்காய்ப்பாலும் கலந்து கால்படி உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம். வாந்தியிலும் பேதியிலும் மருந்து வெளிவரும். கருஞ்செம்பையிலைச் சாற்றை உட்கொண்டால், அந்தவேகம் தணியும். நீலிவேரை வெந்நீரில் அரைத்துச் சுண்டைக்காய்ப் பிரமாணம் உள்ளுக்குக் கொடுப்பதுண்டு.

12. குண்டுமணிப்பருப்பு:—விடத்தேரை வேரை வெந்நீரில் அரைத்துச் சுண்டைக்காய்ப் பிரமாணம் உள்ளுக்குக்கொடுக்கலாம் வெங்காரத்தை கரிநெருப்பில் பொரித்து, வெந்நீரில்கலக்கி, உட்கொள்ளலாம்.

13. கஞ்சா:— பழக்கமில்லாதவர்கள் உபயோகித்தாலும், அளவுக்குமீறி உபயோகித்தாலும், மயக்க - மூர்ச்சை முதலிய உண்டாகும். அதற்கு சுக்கு கியாழம் சாப்பிடலாம். எலுமிச்சம் பழரசம் அல்லது வாழையின் அடிகட்டையின் சாறு உட்கொள்ளலாம்.

14. புகையிலை:—பழக்கமில்லாதவர்கள் புகையிலையைசுருட்டாகவும் வாயில்போட்டும், அந்த ரசத்தை உட்கொண்டு மயக்கம் அடைந்தால்,அதற்கு அகத்திக்கீரையைத் தின்னலாம். குறிஞ்சான் இலை-வெங்காயம்-சீரகம் இவற்றின் கியாழம் சாப்பிடலாம்.

15. பலாப்பழம்:—நெய்யும் தேனும் உட்கொள்ளலாம்.

16. கற்பூரம்:— எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் காசுக்கட்டியை மைபோல் அரைத்து,மோரிற் கலக்கிச் சாப்பிடலாம்.

17. வேர்க்கடலை:—வெல்லம்சாப்பிட பித்தம் தணியும்.

18. நேர்வாளம்:—வசம்பைச்சுட்டு அரைத்துச்சாப்பிடலாம்

19. சுண்ணும்பு:—மஞ்சளை அரைத்துச் சாப்பிடலாம்.

20. எட்டிக்கொட்டை:—நாவற்பட்டையை மைபோல்அரைத்து எலுமிச்சங்காய் அளவு சாப்பிடலாம். அவுரி வேரை

மேல் தோல் நீக்கி அரைத்துச்சாப்பிடலாம். வெற்றிலையைத் தின்னலாம். மிளகு-வெந்தயம் வெந்நீர்விட்டு அரைத்து வெண்ணெயிற் கலந்து கொடுக்கலாம்.

21. ஊமத்தன்வேர்:—அழிஞ்சில் வேரை எலுமிச்சம் பழச்சாறுவிட்டு அரைத்துக் கொடுக்கலாம்.

22. அலரிவேரும்-நல்லெண்ணெயும்:—முடிமேல்முடிக்கிழங்கை வெந்நீர்விட்டு அரைத்துக்கொடுக்கலாம்.

23. நாபி:— கடுக்காய் கியாழம் கொடுக்கலாம். மிளகு தின்னலாம்.

24. அபினி:—நெய்சாப்பிடலாம்.

25. எருக்கன்பால்:—எண்ணெயும் சருக்கரையும் சாப்பிடலாம். பருத்தியிலையைக் காடியில் அரைத்து, உள்ளுக்குக்கொடுக்கலாம். விளக்கெண்ணெய் சாப்பிட விஷம் போகும்.

26. பனைநுங்கு:—அளவுக்கு மீறிச்சாப்பிட்டு, வயிறு உப்பிசமாகி வருத்த முற்றால் பெருங்காயம், சாப்பிடவேண்டும்.

27. தில்லைப்பால்:—கோவையிலைச்சாறு-விளக்கெண்ணெய்-எருமைமோர் இவற்றில் ஏதேனுமொன்றைச்சாப்பிடலாம்.

28. தேங்காய்:—அதிகம் தின்றவர்களுக்கு, பச்சரிசி சாப்பிடவேண்டும்.

29. நெய் தேன்:—வெந்நீர் சூடாகச் சாப்பிடலாம்.



இந்திய உணவு.

சென்னையில் பேர்போன வைத்தியரான உயர்திருவாளர் டாக்டர் குருசாமி முதலியார் அவர்கள் செய்த சொற்பொழிவின் சுருக்கத்தை ஜீவரக்ஷகன் வெளியிட்டிருக்கிறது:—

உடல் நலம் பேணுதற்கு முதற்படியாக உள்ளது நேர்மையான உணவு. நேர்மையான உணவு எது என, நாம் முதலில் நிர்ணயிக்கவேண்டும். இதற்கு நமது குழல், எத்தகையது என்று, நாம் எப்போதும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அன்றியும், நாம் உட்கொள்ளும் உணவின் சக்தி இன்னதென்றும் நாம் உணர்ந்து கொள்ளவேண்டும். பல உணவுப்பொருள்களையும் சோதித்துப் பார்த்ததில், பாலும்-கீரையும் சிறந்த உணவுகளாகத் தோன்றுகின்றன. இதர உணவுப் பொருள்களின் குண பேதங்களைச் சமனுக்கும் திறன் அவைகளுக்கு வாய்ந்திருக்கிறது; இவ்விரண்டையும் தவிர, வேறெந்த உணவுப் பொருளுக்கும் இந்தக் குணங்கள் கிடையா. ஆனால், ஒரு

விஷயம் பற்றி மட்டும் நாம் ஜாக்கிரதையாயிருக்க வேண்டும். கிருமிகள் செழிப்பதற்குப்பால் தக்க சாதனமாகும். பால்கலப் பற்றதென்றும், அந்தப் பாலை யளிக்கும் பசு நன்முக உணவு கொண்டு நோயின்றி யுள்ளதென்றும், தெளிவாகத் தெரிந்தே அதைக் கொள்ளவேண்டும். இல்லையேல், பாலே பலவகை நோய் களுக்குக் காரணமாகும்; விஷசுரம் - வந்தி பேதி - குடல் நோய்கள் முதலியன தோன்றுவதற்கு ஆதாரமாக இருக்கும் சாக்கடையிலுள்ள கிருமிகளை விட, அதிகமான கிருமிகள் பாலில் இருக்கின்றன வென, ஒரு மருத்துவ நிபுணர் கூறுகின் றார். ஆகவே, இந்த ஆபத்தைக் கடக்கவேண்டிப் பாலைத் தோய்த்துத் தயிராக்கி, அதை உண்ணலாம். பாலிலுள்ள குணங்களனைத்தும் தயிருக்குண்டு. ருஷ்ய மருத்துவ நிபுண ரான மெக்னி காப் என்பவர், இந்தியர்களின் உணவுபற்றிக் கூறும் போது, "இந்தியாவில் இள மணங்கள் நடைபெற்றும், சீதோஷ்ண நிலை பாதகமாயிருந்தும்,வறுமை ஓங்கி யிருந்தும், மக்கள் நெடுநாள்வரை உயிருடன் இருப்பதற்குக் காரணம், அவர்கள் தம் உணவுடன் மோர் சேர்த்து உண்பதே யாகும்" எனக் கூறி யிருக்கின்றார். வயிற்றில் அழுகக் கூடிய பொருள்களை மோர் நாசஞ்செய்கிறது. இதனாலேயே இந்தி யர்கள் நெடுநாள் வாழ்கின்றனர். இந்தப் பாடம் அவர்களுக்கு ஹடயோகிகளால் கற்பிக்கப்பட்டது. இவர்கள், வயிற்றை வெகு சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டுமென்று வற்புறுத் திக் கூறுவார்கள்.

பாலுக்கு அடுத்தபடியாக, செடிகளின் கீரைகள் ஏற்ற உணவுப் பொருளாம். கீரைகள் பரம ஏழைகளுக்கும் கிடைக்

கத் தக்கன. கீரையில் முதல்தர உணவுச்சத்து இருக்கின்றது. இது உடல் வளர்ச்சிக்குக் காரணமாயிருப்பது மட்டுமன்றி, நோய் சாராவண்ணம் தடுக்கவும் வல்லது. கீரை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு மேன்மையாயிருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு, அதில் உணவுச் சத்து மிகுந்திருக்கின்றது.

சென்னை மாகாணம் சம்பந்தப்பட்டவரை, அங்குள்ள மக்கள் உண்ணும் உணவில் கார்போ ஹைட்ரேட் வெகுவாயிருக்கின்றது. ஆனால், மாச்சத்து சிறிது குறைவாயிருக்கின்றது. சில உணவுகளில் தாதுவைக் காப்பாற்றுவதற்கான சத்துக்கள் கிடையவே கிடையா. எனவே, இம்மகாணத்தில் குறிப்பாக வட ஜில்லாக்களில் உடல் வீக்க நோய் வெகுவாகக் காணப்படுகிறது. அன்றியும், முதல்தரச் சத்துக் குறைவாயுள்ள உணவு உண்கிறவர்கள் பற்களில் இலகுவில் நோய் ஏற்படுகிறது. கீழ் நாடுகளிலுள்ளோர் பற்கள் மிகச் சிறந்தன வெனும் புகழ் பெற்றவை. ஐரோப்பாவிலும், அமெரிக்காவிலும் உறைவோர் மிக மோசமான பற்களுடையவர்கள். இதற்குக் காரணம், போலி நாகரீகமெனக் கூறுகின்றனர். போலி நாகரீகப் பெருக்கமே இதற்குக் காரணமெனத் தோன்றுகிறது.

இந்திய உணவுப்பொருள்கள் அனைத்திலும் கோதுமையிலேதான் மிகச்சிறந்த உணவுச் சத்திருக்கின்றது. ஆனால், கோதுமை உணவு உண்ணுவோருக்கு நீரடைப்பு நோய் வெகுவாய் காண்கிறது. அரிசி உண்போருக்கு இந்நோய் வருவதில்லை. தென்னிந்தியாவில் அரிசி தீட்டும் முறை கெடுதலா

ன்து. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அரிசி வெகுவாகத் தீட்டப்படு கிறதோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவு அதன் உணவுச்சத்து குறை ந்து போகிறது. அரிசியைத் தீட்டும்போது, அதன் தவிட்டி லுள்ள உணவுச் சத்துக்களெல்லாம் சேதிக்கப் படுகின்றன. அன்றியும், சாதம் வெந்த பிறகு, அதினின்று கஞ்சியை வடித்து விடுவதனுல், அரிசிக் கஞ்சியிலிருக்கும் உணவுச் சத்தும் அதி னின்றும் நீங்கி விடுகிறது. பட்டாணியிலும் மொச்சையிலும் மாச்சத்து வெகுவா யிருக்கின்றது. ஆனல், அவை சீக்கிர மாகச் சீரணமாவ தில்லே. மொச்சையை உட்கொண்ட வுடனே, குடலில் அதைப் பொங்கச்செய்யத்தக்க சத்து அதில் வாய்ந்திருக்கிறது. பாலூட்டும் தாய்களுக்குப் பருத்திவிதை சிறந்த உணவெனக் கருதப்பட்டிருக்கிறது. ஏனெனில், இதில் தாய்க்குப் பாலேப்பெருக்கத்தக்க சத்தொன்றுண்டு. ஆயினும், அதில் ஒருவிஷச்சத்து மிருக்கின்றது.

உருளேக்கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்குமுதலிய கிழங்கு வகைகளில் மூன்ருந்தர உணவுச்சத்திருக்கிறது. எனவே, இவை சொறி, கரப்பான் வாராது தடுக்கத்தக்கன. மூன்ருந் தர உணவுச்சத்து புதுப்பழங்களிலும் காய் கறிகளிலு மிருக்கின்றது. மஞ்சள் நிறமுள்ள எல்லாப்பழங்களிலும் இச் சத்திருக்கின்றது. பழங்கள் மலத்தைக் கழிக்கச் செய் யும் இயல்புடையன. எனவே, இதர உணவிலுள்ள குறைபாடு களேத் திருத்தும் இயல்பு பழங்களுக்குண்டு. ஆரஞ்சு பழத் திலும் முதல்தர உணவுச்சத்திருக்கின்றது. மாம்பழத்தில் இரண்டாந்தர உணவுச்சத்து மிகுதியாயிருந்தாலும், மூன்ருந்

தாச் சத்து மிகக் குறைவாயிருக்கிறது. மூளை விதைகளி
மூன்றும் வகுப்பு உணவுச் சத்து ஏராளமா யிருக்கின்றது
எனவே, இந்தியர்கள் உண்ணு நோன்புறும் நாட்களில் மூளை
களை உண்கின்றனர். நிலக்கடலை பசியை வெகுவாய்த்தணி
கும். இதில் மாச்சத்து, ப்ரொடின், கொழுப்பு முதலிய சத்
துக்கள் வெகுவாய்ச் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன.

(லோகோபகாரி.)

ஆயுர்வேத ஆசான்

முற்றுப் பெற்றது.







பொங்கும் மங்களம் எங்கும் தங்குக !

Printed At The Sri Adimoolam Press, No. 20.
Perumal Kovil Garden St, Sowcarpet, Madras.

ஓம்.

பராசக்தி துணை.

சிவராஜயோகி ஆயுர்வேத ஔஷதங்கள்.

இந்நூலாசிரியர் ஆயுர்வேத பண்டிதர் S. R. நமசிவாய ராஜயோகி என்பார், சுமார் 40-வருஷகாலமாகக் கையாடிவந்த அநுபவமுறைகள் உலகப்பிரசித்திபெற்றவை. இந்தியா-பர்மா-சிலோன்-மலேய நாடுகளில் புகழ் பெற்றவை. தமிழ் வயித்தியர்கள்-மேனாட்டு டாக்டர்கள் பலரால் பரிசீலனை செய்யப் பெற்று, நன்கு மதித்தவை. ஒவ்வொரு குடும்பத்துக்கும் அவசியம் வேண்டற்பாலவை.

" கர்ப்பரோகஹரி " என்னும்

மன்மத சிந்தாமணி லேகியம்.

(யோகி போகாநந்தர் அனுபவ முறை)

இது கிழவனைக் குமாரனுக்கும்; பலவீனனுக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும்; பலமுள்ளவனுக்கு அதிக பலம் கொடுக்கும். இந்தியா, பர்மா, சிலோன், பினாங்கு, சிங்கப்பூர், மலேய நாடுகள், மோரீஸ், நெட்டால் முதலிய தேசங்களில் 40-வருஷ காலமாகப் பரவி, பல்லாயிரம் ஜீவகோடிகளால் நன்கு மதிக்கப்பெற்று, ஆயுர்வேத சாஸ்திர பண்டிதர்கள், மேனாட்டு வயித்தியர்கள் அநேகரால் புகழப்பெற்று வந்துள்ளது என்பதற்கு, நாளைக்கும் இதை பலர் குடும்ப அவுஷதமாகக்

கொண்டு வருகிறார்கள் என்பதும், நாளுக்குநாள் விற்கிரயம் அபிவிருத்தியாவதும் போந்த சாக்ஷியாகும்.

☛ இந்த லேகியத்தின் மகிமைகளைக் கண்டுணர்ந்தவர்கள், இதை அஸ்வகந்தி லேகியம் என்றும், தாதுபுஷ்டி அல்வா என்றும், மதன காமேஸ்வர லேகியம் என்றும், சர்வரோக சஞ்சீவி லேகியம், ஸௌனப்ராசின லேகியம் என்றும் புகழ்வதுடன், ஜீவாதார சம்ரக்ஷகன் என்றும் புகழ்ந்து வருகிறார்கள்.

☛ இது இல்லற வாழ்க்கையிலுள்ளவர்கள் தம் குடி விளங்கப் புத்திரனில்லையே! "புத்" என்னும் நரகம் சித்திக்குமென்று சாஸ்திரங்கள் முறையிடுகின்றனவே! என் செய்வோமென ஏங்கியுள்ள ஸ்திரீ புருஷர்களுக்குச் சந்தானமில்லாமைக்குக் காரணமாய் நிற்கும், பலப்பல ரோகங்களைக் கண்டித்து, புத்திரப் பேற்றுகளை அளிக்கும் வலிமையால், இதற்கு "கர்ம ரோக ஹரி" என்னும் விசேஷப் பெயர் கொடுத்திருக்கிறோம். ☛ இதில் ரச பாஷாண வகைகளின் கூட்டுறவும், போதை வஸ்துக்களாகிய அபின், கஞ்சாவின் சேர்க்கையும் கிடையாது. இந்த லேகியம் சாப்பிட்டுக் கம்பத்தின் மீதேறலாம்; அஷ்டாவதானம்- சதாவதானம்செய்யலாம். கத்தி பாணு முதலிய ஆயுதங்களினுல் விளையாடலாம்.

(தங்க வெள்ளி ரேக்குடன்) 10 பலம் கொண்ட டப்பி 1-க்கு ரூ 2—8—0.

இந்தியா, பர்மா, சிலோனுக்கு (வி. பி. தபாற்கூலி யுட்பட ரூ 3—0—0.)

* பினங்கு, சிங்கப்பூர், மலேய நாடுகளுக்கு டப்பி 1-க்கு தபாற் கூலி யுட்பட ரூ. 4—0—0.

ஷை - டப்பி - 2க்கு ரூ. 7-0-0.   டப்பி 3 - க்கு ரூ 10.

* மோரீஸுக்கு-டப்பி 1-க்கு ரூ 3-8-0; டப்பி 3-க்கு ரூ 9-8;

* நெட்டாலுக்கு-டப்பி 1-க்கு ரூ 3-4; டப்பி 2-க்கு ரூ. 6-4;

*இத்தேயவாசிகள் மணியார்டர் மூலமாக முன்பணம் அனுப்பியே தீரவேண்டும். வி-பி மூலம் அனுப்ப இயலாது என்பதை அறியவும்.

இதில் அருமையான வேர், கொடி, கிழங்கு, சத்துள்ள சித்து மூலிகைகள் பல, காய், பழம் முதலிய அநேக பல தினுசுகளுடன், வித்து பிசின் தினுசுகளும் சேர்த்து, விலை உயர்ந்த அம்பர், கஸ்தூரி, குங்குமப்பூ, கோரோஜனம், தங்க-வெள்ளிரேக்கு முதலியவைகளும் கூட்டிச் சாப்பிடுவதற்கு மனோகரமாகவும், ருசிகரமாகவும் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. ☞ போதை கிடையாது. 10-பலம் டப்பி காலை மாலை 40 வேளை, 20-நாளைக்குச்சாப்பிடலாம்.

இவ் அவுஷதத்தை பாலர், கௌமாரர் வயோதிகர், பழஞ் சுரத்தோர், புண்ணாளி, சூலையர், மேகத்தோர், தூர்ப்பலத்தோர் முதலிய ஆண், பெண், குழந்தை, குட்டி முதலிய எல்லோரும், எல்லா தேசத்தாரும், எல்லா ஜாதியாரும், எல்லா வகுப்பாரும், கோடை-மாரி முதலிய எல்லாக் காலங்களிலும் வெகு சுகமாகச் சாப்பிடலாம். ☞ பத்தியமொன்றும் கிடையாது. சாப்பிடு முறையும் அதற்குரிய சில முக்கிய பத்திய பாகமும், மருந்து டப்பியுடன் சேர்த்து அனுப்புவோம்.

சாப்பிடும் அளவு:—இவ் அவுஷதத்தை தினந்தோறும் காலையில் சூரியோதயத்திலும், இரவில் படுக்கும் போதும் பாலர்கள் சுண்டைக்காயளவும், வாலிபர் முதல் வயோதிகர் வரையும் கழற்சிக்காயளவும், அவரவர் தேக பலாபலனுக்குத் தக்கபடி சாப்பிட வேண்டியது.

தீரும் வியாதிகள்:— இது மற்ற லேகியங்கள் போல் தேகத்தைக் கெடுத்து ஊஷ்ணம் செய்யாமல், படிப்படியாய்த் தேகத்தைப் பலப்படுத்தி, தாது நஷ்டத்துக்குரிய பல குற்றங்களைக் கண்டித்துப் பசி தீபனத்தை அதிகப்படுத்தும். தவிர, மேக சம்பந்தமான ரோகங்கள் இருபத்தொன்று, அஷ்ட வித குன்மங்கள், சூலை பதினெட்டு, அண்டவாதம், குடல்வாதம், நாட்படாத ஆனைக்கால், ஆண் பெண் குறிகளிலுண்டாகும் ரோகங்கள், பார்ச வாய்வு, கைகால் கணுக்கால்களிலுள்ள வலிகள், ஓடுவாதம், அஜீர்ணம், அகால போஜனத்தால் நேரும் செரியாமந்தம், பித்த அரோசகம், பித்த சோகை, ஊஷ்ண பேதி, தலை மயக்கம், வாத பித்தத்தாலுண்டாகும் வாந்தி, வாய் நீரூறல், சிணுக்கிருமல், மூலச்சூடு, நித்திரை பங்கம், மூளைக்கொதிப்பு, கண் புகைச்சல், புத்தி மாறுட்டம், தாதுக் குறைவு, லேபனக்குறைவு, இந்திரியம் பொங்கிப் போதல் முதலிய சகல வியாதிகளும் சூரியன் முன் பனிபோல் நீங்கி, ரத்த சுத்தி, ரத்த விருத்தி செய்து, காமிய இன்பத்தை அதிகப்படுத்தி, உடலை வளர்த்து, உயிரை ரக்ஷிக்கும்.

☞ பிரசவமான **ஸ்**திரீகளுக்கு வேறு இந்து சாஸ்திர ரீதியான காய மருந்து வேண்டாமலே, இந்த மருந்தொன்றினாலேயே தேகம் வலிவாகும் என்பது அனுபவத்தில் அறிந்த **விஷயம்.**

முக்கிய கவனிப்பு:—ஸ்திரீகள் மாதவிடாயாகுங் காலத்தில் சிலருக்கு சூதகம் சிக்கல்படும், சிலருக்கு அக் காலத்தில் தாங்கக்கூடாத வயிற்றுவலி பக்கவலியும், சிலருக்கு உதிரம் சரியாய் படாதிருத்தலும், சிலருக்கு உதிரம் தேன் போலும், சிலருக்கு இறைச்சி கழுவின ஜலம் போலும், சில ருக்கு கரிக்குழம்பு போலும் நிறம் மாறியிருப்பதும், சில ருக்கு அதிக ஊஷ்ணத்தினல் காலம் தப்பி வந்தும், சிலருக்கு காலந்தப்பி வருவதுடன் அளவுக்கு மிஞ்சி உதிரம் படுவதும், சிலருக்கு அக்காலத்தில் எழுதப்படாத பல தொந்தரையும், மற்ற காலத்தில் தேக உளைச்சல் - வாயு உபத்திரவமான பல குற்றங்கள் சந்தானமில்லாமைக்குக் காரணமென்று ஆயுர் வேத சாஸ்திரம் முறையிடுகிறது. மேற்படி சந்தானக்குறை வுள்ள குற்றங்கள் இச்சிறந்த அவுஷதத்தைக் கிரமப்படி ஒரு மண்டலம் சாப்பிட்டவுடனே, சகல ரோகங்களும் சூரியன் முன் பனிபோல் நீங்கிச் சந்தானவிருத்தி உண்டு பண்ணும்.

மேலும், இவ்வவுஷதத்தை ஸ்திரீ புருஷர்கள் இரு வரும் கிரமப்படி 48 - நாள் சாப்பிட்டுக் காலமறிந்து நடந்து கொண்டால், கடவுள் அநுக்கிரகத்தாலும், பெரியோர்கள் ஆசீர்வாதத்தாலும், புத்திரப்பேறு பெறுவார்கள். போகத்தில் இச்சையுடைய வயோதிகர்களுக்கு மனோ தைரியத்தையும், தேக வலுவையும், விஷய ஊக்கத்தையும், காம்ய சுகத்தையும் அதிகப்படுத்தும். அன்பர்கள் இதைக் கிரமப்படி அனுப வித்துப் பரீக்ஷித்தால் உண்மை தெரியும். அமித போகத்தா லும், துன்மார்க்கப் பழக்கத்தாலும் இந்திரியம் நீற்றுப்போய், விஷய சுகத்தில் சக்தி குறைந்தவர்களும், இந்த லேகியத்தைச் சாப்பிட்டு ஆநந்திக்கலாம்.

இது சர்வ சாதாரணமாய் எல்லோருக்கும் பிரயோசனப் பட்டாலும், முக்கியமாய் (1) வாலிபத்தில் பலவித துர்ச் செய்கையால் நாதத்தை வீணாக்கித் தேகம் பலவீனம் அடைந்து, மனைவியோடு வாழும் பருவத்தில் "என்ன செய்வோம் இதற்கு" என்று ஏங்கி நிற்பவர்கள் (2) சுரம், அம்மை கிராணி முதலிய ரோகங்களால் தேகம் மெலிந்தவர்கள் (3) இராப் பகல் தூக்கமின்றி வேலைசெய்யும் அட்வகேட்-பாரிஸ்டர் - லாயர்கள் - பத்திராதிபர்கள்-வித்வான்கள் (4) ரத்தம் கக்கும்படி பிரசங்கம் - காலக்ஷேபம் செய்யும் பாடகர்கள், ஆராய்ச்சியில் மூளையைச் செலவழிக்கும் அறிஞர்கள் (5) அறியாப் பிள்ளைகளை அடக்கிப் பாடம் சொல்லும் உபாத்தியாயர்கள் (6) ஸ்திரீ மயக்கத்தில் சதா உழலும் வாலிபர்கள் (7) பர ஸ்திரீ கமனம் செய்து துர்வியாதிகளால் பீடிக்கப் பட்டவர்கள் (8) முதுமைப் பருவத்தில் வாலிப ஸ்திரீ சகவாசம் செய்யப் பிரியமுள்ள வயோதிகர்கள் (9) பஞ்சேந்திரியங்களை அடக்கி மனதை ஏகாக்ர நிலையில் நிறுத்தும் சிவராஜ யோக சாதகிகள், இவ்வொன் பதின்மரும் இந்த லேகியத்தைக் கிரமமாகச் சாப்பிட்டு வந்தால், தத்தம் இஷ்ட காம்யம் நிறைவேறும் என்பது அநுபவம்.

உபயோகிக்கும் முறை:—இந்த லேகியம் சாப்பிடப் பிரியமுள்ளவர்கள், முதலில் பேதிக்குச் சாப்பிட்டு, மறுதினம் முதல் சாப்பிடவேண்டும். பால்-தயிர் நெய் விசேஷமாய் சேர்க்கவும்; ஸ்நான-க்ஷவர தினங்களில் மருந்து சாப்பிடவேண்டாம். ஸ்திரீபோகம் தேகபலம் வரும் வரை கூடாது

சிவராஜயோகி குளிகை.

☞ இது அகஸ்திய மஹா முநிவரால் சொல்லப்பட்டு, சாது - ரெட்டிப் பரதேசியாரால் கையாடி வந்த அனுபவ முறை.

சாப்பிடும் விதம்:—10 வயதுக் குட்பட்டவர்கள் சிறு மாத்திரை ஒன்றும் - 12வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் பெரிய மாத்திரை ஒன்றும் காலையில் சாப்பிட்டு, காபி - டீ - நீராகாரம் - வெந்நீர் இதில் ஏதாவது ஒன்றை, கால் படிக்குக் குறையாமல் சாப்பிட வேண்டியது.

தீரும் வியாதிகள்:- இது சரீரத்துள்ள துர்நீர்களை யெல்லாம் போக்கிப் பசி தீபனம் உண்டாகும். 10 — நாள் காலை மாலை இருவேளை நாட்டுச் சருக்கரையில், பத்தியத்தோடு சாப்பிட்டால், அஷ்டவித குன்மங்கள் பறந்தோடும். வெண்ணெயில் சாப்பிட்டால், புறமூலம்-மஹோதரம் - சுவாச காசம் - பாண்டு - காமாலை முதலிய நீங்கும். இஞ்சிரசத்தில் சாப்பிட்டால், உருத்திரவாய்வு - பார்சவாய்வு - பக்கசூலை - மார்பிற்சூலை - சிரசிற்சூலை முதலிய வாய்வு சம்பந்தமான ரோகங்கள் நீங்கும். சுக்கு - திப்பிலி - மிளகு கியாழத்தில் சாப்பிட்டால், மந்தாக்னி - இருமல் - கோழைக் கபக்கட்டு-குளிர்-சுரங்கள் முதலிய நீங்கும்.

பத்தியம்:-சுட்டபுளி - வறுத்த உப்பு சேர்க்கவும்; கடுகு-நல்லெண்ணெய் ஆகாது. மாமிஸ போஜனம் செய்கிறவர்களுக்கு வெள்ளாட்டு இறைச்சி மெத்த நல்லது. வாய்வு சீதள பதார்த்தங்கள், பீடி - சுருட்டு - லாகிரி வஸ்துக்கள் கூடா.

எண்ணெய் ஸ்நாநம்:- இந்த குளிகையை 10 நாள் சாப்பிட்டு, மறு பத்தியம் 3 நாளான பிறகு, நல்லெண்ணெயில் கஸ்தூரி மஞ்சள்-மிளகு-கருஞ்சீரகம்-கார்போக் அரிசி-அதிமதுரம் நறுக்கிப்போட்டுக் காய்ச்சி, சீயக்காய் தேய்த்து ஸ்நாநம் செய்யவும்.

காப்பிபொடிக்குப் பதில்
ஹாப்பி (Happy) பவுடர்.

10-பலம் டப்பி 1-க்கு ரூ.	0—8—0
தபாற் கூலியுட்பட	1—0—0

☞ இக்காலத்தில் ஏழை மஹா ஜனங்களும் காப்பிக் குடியை மறக்கிறதில்லை. கட்குடியை நிவிர்த்தித்தாலும் காபி குடியை நிவிர்த்திக்கமுடியாதென்பார். அது சரீரத்துக்கு எவ்வளவோ கெடுதி செய்கிறதென்பதை இன்னும் நம்மவர்கள் அறியாமல் இருக்கிறார்கள். காபி குடியானது பல தீமைகள் செய்கின்றனவென்று மேனாட்டாரும் சொல்லுகிறார்கள். ஆதலால், நம்மவர் நோயற்ற வாழ்வோடு குறைவற்ற செல்வமும் பொருந்தி வாழவேண்டுமானால், மேலே சொல்லப்பட்ட பவுடரை கியாழம் வைத்து, பால்-நாட்டு சருக்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இது வாத-பித்த-சிலேஷ்ம ரோகங்களைக் கண்டிப்பதோடு, மலச்சிக்கலை நீக்கும்; பசி தீபனம் உண்டாகும்; அஜீர்ணம் - மந்தம் முதலிய நீங்கும். இது அநுபவம்.

சிவராஜயோகி ஔஷதாலயம்.- திருக்கழுக்குன்றம்.

மலபந்த நிவாரணி.

(ஆயுர்வேத-யூநானிமுறை.)

10 பலம் டப்பி 1க்கு ரூ. 1—0—0.

தபாற் கூலியுட்பட ரூ. 1—8—0.

☞ மலபந்தம் என்கிற வியாதிக்கு ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சை செய்து நீக்கிக் கொள்ளாவிட்டால், பார்சவாய்வு - பக்கசூலை-மார்வலி-குன்மம் முதலிய கொடிய ரோகங்களுக்கு உட்படுத்தும் என்பதை ஒவ்வொருவரும் கவனித்து நடத்தல் வேண்டும்.

இந்த லேஹியத்தில் சீமை அத்திப்பழம் - திராக்ஷி - சீனி கற்கண்டு-வாதுமைப் பருப்பு-நெய் இவற்றோடு பச்சிலை - வேர்-கொடி-கிழங்கு முதலிய சேர்த்து, சாப்பிடுவதற்கு மிக்க ருசியாயிருக்கும்

இரவில் சாப்பாட்டுக்குமேல் நித்திரை செய்யும்போது, கெச்சைக்காய் அளவு சாப்பிட்டு, அதன்மேல் பால் அல்லது காய்ந்தாறிய ஜலம் சாப்பிட்டு, நித்திரை செய்தால், காலையில் சிக்கலின்றி மலம் கழியும்; பலவித வாய்வுகளைக் கண்டிக்கும்; பசி தீபனம் உண்டாகும். சிலர் மல பந்தத்துக்கு விளக்கெண்ணெய் சாப்பிடுகிறார்கள். அது சில சமயம் குளிர்ச்சியைத் தந்து, சுரம் முதலிய உண்டாகும். தவிர, 40 வயதுக்குமேல் விளக்கெண்ணெய் சரீரத்தில் பிடிக்காது என்று பெரியோர் சொல்லுவதுண்டு.



ஆரூத மேக ரணங்களை ஆற்றும்

ம்ருத்யு சஞ்சீவி வெண்ணெய்.

டப்பி 1க்கு ரூபா 0-8-0. தபாற்கூலி யுட்பட 1-0-0.

இந்த வெண்ணெய், சொரி - சிரங்குகளுக்குத் தடவலாம். லிங்கப்புற்று-யோனிப்புற்று-ஆரூத மேக ரிணங்கள் - குழந்தைகளுக்குண்டாகும் கரப்பான் முதலிய எவ்வித ரிணங்கள் - புண் புறைகளுக்கு மேலே பூசுவதால், ஆச்சரியமான குணத்தைக் கொடுக்கும். இது அனுபவம்.

உபயோகிக்கு முறை:- மெல்லிய துணியில் தடவி இரணங்களின் மேலே போடவும்.

"கடவுளை நம்பினோர் கைவிடப்படார்"

ம்ருத்யு சஞ்சீவி பர்வதத்தில் பக்தகோடிகளது துன்பத்தைத்தீர்க்கும் பொருட்டு எழுந்தருளியிராநின்ற ஸ்ரீ வேதகிரீஸ்வரர் ஸ்ரீ திரிபுரசுந்தரி அம்பாள் அநுக்கிரகம் பெற்று, மருத்துவக்குடி யோகி நித்தியானந்த சுவாமிகள் லோகோபகாரமாக அநுக்கிரகித்த

நவசக்தி கவசம்.

அதிசயம் ! (உலகப்பிரசித்தி பெற்றது) அற்புதம்!!

இதன் உத்கிருஷ்டமான சக்தியைப்பார்த்து ஆனந்தம் அடையுங்கள். தபால் வி. பி. பாக்கிங் கூலியுட்பட

இந்தியா, பர்மா, சிலோனுக்கு - கவசம் 1-க்கு , 1—10—0
*பினங்கு, சிங்கப்பூர், மலேயநாடுகளுக்கு
1—முதல் 5-வரையும் தபாற்கூலி மாத்திரம் 1—8—0

சிவராஜயோகி ஔஷதாலயம்:- திருக்கழுக்குன்றம்.

*மோரீஸுக்கு 1-முதல் 5-வரையும் தபாற்கூலிமாத்திரம் 1-4-0

*நெட்டாலுக்கு 1-முதல் 5-வரையும் ,, 1-8-0

* இக்குறிப்பிட்ட தேய வாசிகள் மணியார்டர் அனுப்பினாலொழிய கவசம் அனுப்பப் பட மாட்டாது.

இது செப்புத்தகட்டில் தேவி சக்கரம் எழுதி, அம்பாளிடத்தில் வைத்துப் பூசித்து, அதில் சித்துமூலிகை ஒன்று அடக்கம் செய்து, வெள்ளி தாயத்துடன் அனுப்புவோம்.

ஸ்பெஷல்:-தங்கத்தகட்டில் வேலைசெய்து கொள்ள வேண்டுவோர், ஒன்றேகால் இஞ்சி சுற்றளவுள்ள தங்கத் தகடும், அதற்குரிய தாயத்தும், பூஜைசெலவு ரூபா **5—0—0**ம், அணிந்துகொள்வோர் பெயர், நக்ஷத்திரம், விரும்பும் விஷயம் இவைகளைத் தெளிவாய் எழுதி அனுப்பினால், ஒரு வாரத்துக்குள் செய்து அனுப்புவோம்.

உபயோகிக்கும் விதம்:-இதைப் பெறுவோர் ஆதிவாரம் காலை சூரிய உதயம் அல்லது சுக்கிரவாரம் பகல் 12-மணி வேளையில், ஸ்நாந பானாதிகள் செய்து, சுத்தமாய் இதை சுத்த ஜலம் அல்லது பசும்பாலினால் கழுவி, தூபம் காட்டி, தங்கள் இஷ்டகுல தெய்வத்தைத் தியானித்து, புருஷாள் வலது கை அல்லது பூணூலிலும், ஸ்திரீகள் தாலிச்சரட்டிலும் கோர்த்துக் கட்டிக் கொள்ளவேண்டும். பிரதி அமாவாசை, பவுர்ணமி முதலிய புண்ய தினங்களில் இதைக் கழுவித் தூபம் காட்டி அணிதல் மிக்க உத்தமம்.

ஸ்ரீ பராசக்தியை உள்ளபடி நினைத்து, தன் இஷ்ட தெய்வத்தைத் தியானித்து, மனதாறத் துதித்து, இந்த கவசத்தை அணிவோர், சகல துக்கங்களினின்றும் விடுபட்டு, அஷ்டயிஸ்வரியம், புத்திரப்பேறு, அரச சபையில் மேம்பாடு, வியாச்சியத்தில் வெற்றி, பரீக்ஷையில் ஜெயம், உத்தியோக உயர்வு, வியாபார லாபம், சகல ஜீவர்களிடத்தும் அன்பு பெருகி, எந்த மூகமும் தங்கமுகம்போல் பிரகாசிக்கும். தவிர, குழந்தைகளுக்கு நேரும் அந்தி சந்தி தோஷங்கள் நீங்கும். வாலிப புருஷர்கள் இரவில்மோகினி என்னும் துஷ்டக்கிருகங் களால் நேரும் பலவகைத் துன்பங்கள் நீங்கும்; ஸ்திரீகளுக்கு முநி, பேய், பிசாசு, இரிசி, காட்டேரி, ஜின், பிரம்ம ராக்ஷஸ கிரகங்களால் நேரும் மயக்கம், சோகம், அன்னத்தில் விருப் மில்லாமை, அன்போடுவரும் புருஷர்களைக் காணில் வெறுப்பு, முதலிய பலப்பல துன்பங்கள் ஆச்சரியமாய் நீங்கி, ஆநந்தத் தை உண்டுபண்ணும் அதிசயம் சொல்லத்தரமல்ல.

மேலும் பிரசவிக்கக் கஷ்டப்படும் ஸ்திரீகள் இந் தக் கவசத்துக்குத் தூபம் காட்டித் தம்மிஷ்ட தெய்வத்தைத் தியானித்து அணிவார்களானல், சுகப்பிரசவமாகும். அறி ஞர்களே ! இந்த உண்மையை ஒவ்வொருவரும் பரீக்ஷி யுங்கள்.

இந்த கவசம் அனுப்பும்போது ஸ்ரீ திரிபுர சுந்தரி படம்-1. திருக்கழுக்குன்றம் பக்ஷிதரிசன தேவரகஸிய படம் 1. விபூதி, குங்குமப் பிரசாதம், மலைமருந்து, திருக்கழுக் குன்றத்தலமகிமை, ஸ்ரீ திரிபுரசுந்தரி அம்மன் ஸ்தோத்திரப் பதிக புத்தகங்கள் இனமாக அனுப்புவோம்,

---

சிவராஜயோகி ஔஷதாலயம்:- திருக்கழுக்குன் றம். என்கிற விலாசத்துக்கு எழுதிப்பெறலாம்.